





จัดพิมพ์เพื่อเป็นอนุสรณ์
งานพระราชทานเพลิงศพ

พลอากาศโท สวน สุขเสริม ม.ว.ม., ป.ช., ท.จ.

ณ เมรุวัดพระศรีมหาธาตุวรมหาวิหาร บางเขน กรุงเทพมหานคร
วันเสาร์ที่ 21 กรกฎาคม 2527

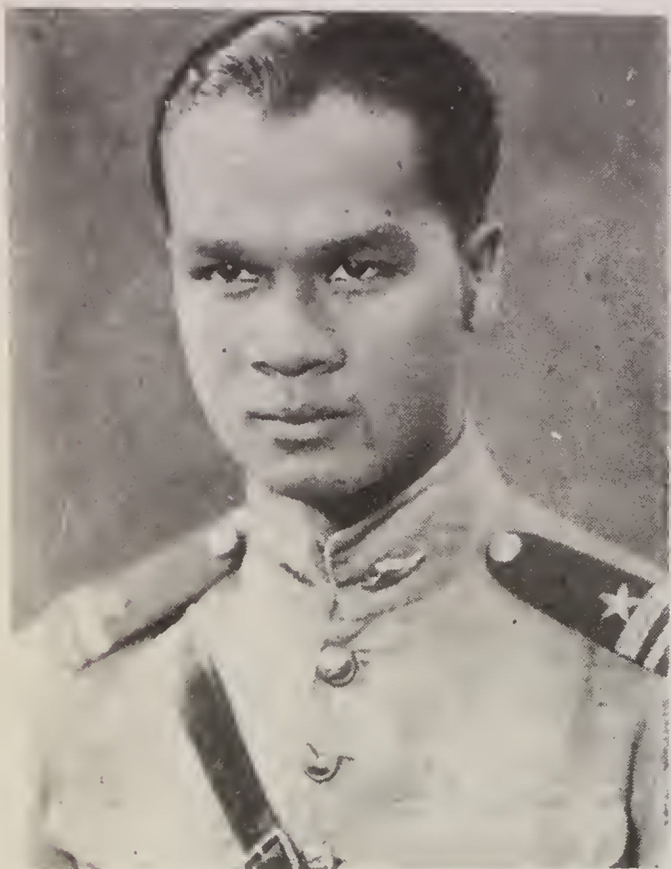




ชาตะ 5 พฤศจิกายน 2455

อนิจกรรม 13 เมษายน 2527

ประวัติ
พลอากาศโท สวน สุขเสริม



เกิดเมื่อวันอังคารที่ 5 พฤศจิกายน พ.ศ. 2455 ที่บ้านเลขที่ 42 ถนนศรีณรงค์ อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี เป็นบุตรนายอ่อน และนางจำปา สุขเสริม มีพี่น้อง 10 คนคือ

1. นางต่วน สุขเสริม
2. เรืออากาศเอก จวน สุขเสริม (ถึงแก่กรรม)
3. พลอากาศโท สวน สุขเสริม
4. นางสิน กอบบุญ
5. นางผอง แสไพศาล
6. นายถนอม สุขเสริม (ถึงแก่กรรม)
7. นายสาย สุขเสริม (ถึงแก่กรรม)
8. นายเกษร สุขเสริม (ถึงแก่กรรม)
9. นายแฉล้ม สุขเสริม
10. นายเฉลิม สุขเสริม

สมรสกับ คุณหญิงสมศรี สุขเสริม ธิดา คุณพระวิชิตอัคคีการ (หริ่ง ทรรทรานนท์) กับนางอิน พรายแสง มีธิดา 4 คน ตามลำดับดังนี้

1. นางสกาวรัตน์ จิตรวิมล สมรสกับ พ.ต.ท.ทวีโชค จิตรวิมล

มีบุตรธิดา 2 คน คือ

น.ส.ปริยรัตน์ จิตรวิมล

นายธิติยะ จิตรวิมล

2. นางนุสมล สุขเสริม (หม้าย)

มีบุตร 2 คน คือ

นายชุษณะ ชาญชิดชิงชัย

ด.ช.วีรวงศ์ ชาญชิดชิงชัย

3. นางสาว เจิดศิริ สุขเสริม

4. นางรุ่งลักษณ์ ไมยรัตน์ สมรสกับ นายบัญชา ไมยรัตน์ (ถึงแก่กรรม)

มีบุตร 1 คนคือ

ด.ช.อภิสิทธิ์ ไมยรัตน์

พลอากาศโท สวน สุขเสริม ได้ถึงแก่อนิจกรรมด้วยโรคเบาหวาน และไตวายเรื้อรังที่โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้าฯ เมื่อวันที่ 13 เมษายน 2527 เวลา 02.30 น. รวมสิริอายุได้ 71 ปี 5 เดือน 8 วัน

การศึกษาก่อนเข้ารับราชการ

ประถมปีที่ 1 - ประถมปีที่ 4 ที่วัดทุ่งศรีเมือง จ.อุบลราชธานี

มัธยม 1 - มัธยม 6 ที่โรงเรียนเบญจมะมหาราช จ.อุบลราชธานี

มัธยม 7 - มัธยม 8 ที่โรงเรียนราษฎร์วิทยสภา





ยศทหาร

สำเร็จจากโรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้าฯ ออกเป็นนายทหารสัญญาบัตรรับพระราชทานยศร้อยตรี เมื่อวันที่ 14 พฤศจิกายน 2478 ไปประจำกองพันทหารปืนใหญ่ที่ 1 รักษาพระองค์ ที่บางซื่อ (กรุงเทพฯ) ต่อมาได้โอนไปเป็นศิษย์การบิน กองทัพอากาศรับพระราชทานยศเป็นเรืออากาศตรี และรับราชการในกองทัพอากาศตลอดมาจนถึงวันที่ 1 ตุลาคม 2524 ได้รับแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งกรรมการผู้จัดการ บริษัท การบินไทย จำกัด เพื่อสามารถปฏิบัติหน้าที่ที่มอบหมายได้ผลเต็มที่ ได้ลาออกจากราชการตั้งแต่วันที่ 1 พฤศจิกายน 2524 ตำแหน่งราชการสุดท้าย เป็นรองเสนาธิการทหารอากาศ

ร้อยตรี	14 พฤศจิกายน	2478
เรืออากาศตรี	15 ตุลาคม	2481
เรืออากาศโท	1 เมษายน	2483
เรืออากาศเอก	1 กรกฎาคม	2485
นาวาอากาศตรี	1 กรกฎาคม	2487
นาวาอากาศโท	1 มกราคม	2491
นาวาอากาศเอก	1 มกราคม	2494
พลอากาศจัตวา	1 มกราคม	2498
พลอากาศตรี	1 มกราคม	2500
พลอากาศโท	1 มกราคม	2504

การศึกษาเพิ่มเติม ในระหว่างรับราชการอยู่ในกองทัพอากาศนั้น ได้ศึกษาเพิ่มเติมใน

- โรงเรียนการบินของกองทัพอากาศ
- โรงเรียนเสนาธิการทหารบก
- โรงเรียนเสนาธิการทหารอากาศสหรัฐอเมริกา
- วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร รุ่นที่ 3
- และได้เดินทางไปดูงานต่างประเทศทั้งยุโรป สหรัฐอเมริกาและเอเชียหลายคราว

ตำแหน่งราชการสำคัญ

2478-2481 นายทหารประจำกองพันทหารปืนใหญ่ที่ 1 รักษาพระองค์

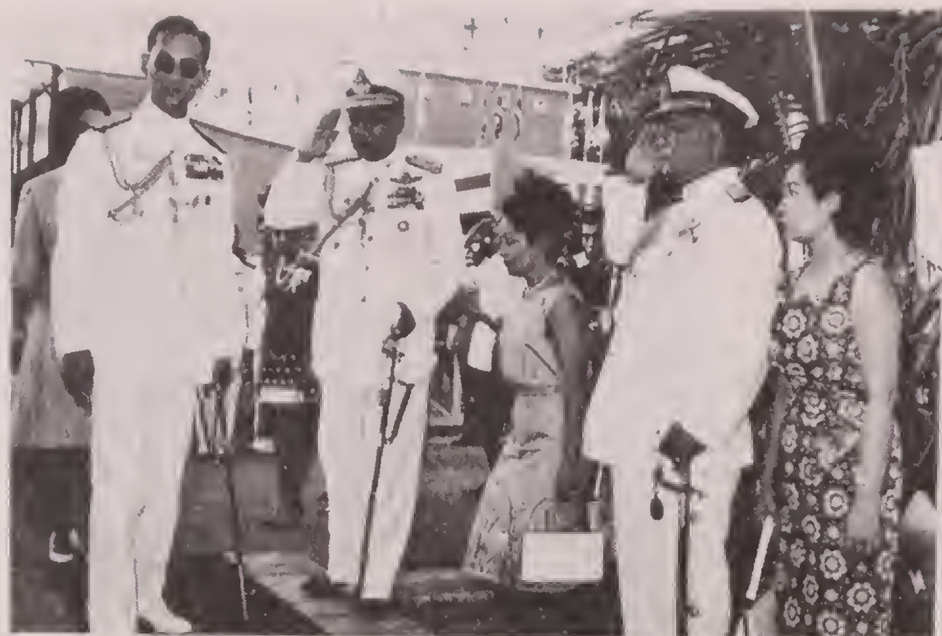
2481-2482 เป็นศิษย์การบิน กองทัพอากาศ

2483-2485 เป็นนักบิน กองบินน้อยที่ 5

2486-2487 เป็นผู้บังคับฝูงบินที่ 3 กองบินน้อยที่ 5

2487 เป็นผู้บังคับฝูงบินที่ 2 กองบินน้อยที่ 4

2488-2491 เป็นรองผู้บังคับการ



กองบินน้อยที่ 4

2491-2492 เป็นผู้บังคับการกองบินน้อยที่ 2 และรักษาราชการผู้บังคับการกองบินน้อยที่ 4

2493-2494 เป็นผู้บังคับการกองบินภาคที่ 3 และรักษาการราชการผู้บังคับการกองบินน้อยที่ 2

2495-2500 เป็นเจ้ากรมช่างโยธาทหารอากาศ

2501-2503 เป็นเจ้ากรมช่างอากาศ

2504-2508 เป็นที่ปรึกษาทหารอากาศ และรักษาราชการเจ้ากรมช่างอากาศ

2508-2512 เป็นที่ปรึกษาทหารอากาศ

2512-2514 เป็นรองเสนาธิการทหารอากาศ

ราชการทัพ

2483-2484 - ราชการสนามคราวพิพาทอินโดจีนฝรั่งเศส เนื่องในกรณีเรียกดินแดนคืน

2485-2489 - ราชการสนามกรณีฉุกเฉินสงครามมหาเอเชียบูรพา ได้ต่อสู้กับทหารญี่ปุ่นได้รับบาดเจ็บถูกแถงด้วยดาบปลายปืนที่สะโพก 2 แห่ง เมื่อครั้งญี่ปุ่นยกทัพขึ้นบกที่กองบินน้อยที่ 5 จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ เมื่อวันที่ 8 ธ.ค. 2484 เป็นการสร้างวีรกรรมครั้งยิ่งใหญ่ที่สุด ให้แก่กองบินน้อยที่ 5 โดยได้ทำการต่อสู้อยู่จนถึง 36 ชั่วโมง รัฐบาลจึงสั่งให้กองทัพญี่ปุ่นผ่านได้ จากนั้นได้นำฝูงบินไปประจำที่จังหวัดเชียงใหม่ - เชียงราย - เชียงตุง ได้เคยถูกโจมตีทางอากาศหลายครั้ง แต่รอดชีวิตมาได้ทุกครั้ง

2501-2508 ปฏิบัติหน้าที่ระหว่างประกาศกฎอัยการศึก

ราชการและตำแหน่งหน้าที่พิเศษ

2493-2501 เป็นราชองครักษ์เวร

2501-2514 ราชองครักษ์พิเศษ

2514-2517 กรรมการผู้จัดการ บริษัท การบินไทย จำกัด

2505-2527 ประธานกรรมการอำนวยการราชตฤณมัยสมาคม

2521-2527 นายกสมาคมชาวอุบล

เครื่องราชอิสริยาภรณ์และเหรียญ

เหรียญชัยสมรภูมิ (อินโดจีน)	2484
เหรียญจักรมาลา	2491
รัตนาภรณ์ ชั้น 3	2503
เหรียญชัยสมรภูมิ (เอเชียบูรพา)	2505
ประถมาภรณ์ช้างเผือก	2506
มหาวชิรมงกุฎ	2509
ทุติยจุลจอมเกล้า	2511

รำลึกอาลัย
พลอากาศโท สวน สุขเสริม

เทอดนามท่านไว้ในกลีบบัว
หอมทั่วถิ่นอุบลมงคลขวัญ
คุณงามความดี เด่นนิรันดร์
คงมั่นคู่เมืองมิโรยรา
ร่วงดอกบัวแก้วแล้วหนึ่งดอก
ย้ำบอกบัวบานในวันหน้า
น้อมดอกบัวขวัญเทอดวันทา
เทอดค่าเทอดคนอุบลเมือง

เนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์

ธรรมปฏิบัติ

และ

ตอบปัญหาการปฏิบัติธรรม

โดย

พระชินวงศาจารย์

(หลวงพ่อพุธ ฐานิโย)

ประวัติ

พระชินวงศาจารย์ (หลวงพ่อพุธ ฐานิโย)

วัดป่าสาลวัน อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา

พระชินวงศาจารย์ (พุธ ฐานิโย) เดิมชื่อ **พุธ อินทรหา** เป็นบุตรคนเดียวของบิดามารดา เกิดที่หมู่บ้านชนบท ตำบลหนองหญ้าเซ้ง อำเภอหนองโดน จังหวัดสระบุรี เมื่อวันพุธที่ ๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๔๖๔ เดือน ๓ ปีระกา

บิดามารดา มีอาชีพทำนา ไร่ ค้าขาย เมื่อท่านอายุได้ ๔ ขวบ บิดามารดาก็ถึงแก่กรรม ญาติที่อยู่ทางจังหวัดสกลนคร จึงรับท่านไปอุปการะที่หมู่บ้านโคกพุทรา ตำบลตาลเนิ้ง อำเภอสว่างดินแดน จังหวัดสกลนคร

ต่อมา ปี พ.ศ. ๒๔๗๒ อายุได้ ๗ ขวบ ได้เข้าเรียนในโรงเรียนประชาบาลวัดไทรทอง ตำบลตาลเนิ้ง อำเภอสว่างแดนดิน และเรียนจบชั้นประถมปีที่ ๖ เมื่ออายุ ๑๔ ปี ในสมัยนั้นก็นับว่าเป็นการเรียนสูงพอสมควร พอเรียนจบแล้ว ครูบาอาจารย์ก็ชวนให้เป็นครูสอนอยู่ในโรงเรียนนั้น แต่จิตใจท่านอยากจะบวชมากกว่า

ต่อมาท่านจึงได้ขอร้องญาติผู้ปกครองให้พาไปบรรพชาเป็นสามเณร ที่วัดอินทร์สุวรรณ บ้านโคกพุทรา ตำบลตาลเนิ้ง อำเภอสว่างแดนดิน จังหวัดสกลนคร เมื่อปี พ.ศ. ๒๔๗๙ อายุ ๑๖ ปี โดยมีท่านพระครูวิบูลย์ธรรมขันธ์ เจ้าคณะอำเภอสว่างแดนดิน เป็นพระอุปัชฌาย์ และท่านพระครูโพธิภูมิไพโรจน์ เป็นพระบรรพชาจารย์ หลังจากนั้นได้อาศัยอยู่จำพรรษากับท่านพระครูโพธิภูมิไพโรจน์ นั่นเอง ท่านได้รับความเมตตาจากพระอาจารย์ให้ได้ศึกษาทางด้านปริยัติธรรม และในพรรษาแรกนั้น ท่านก็สอบได้นักธรรมชั้นตรี

ปี พ.ศ. ๒๔๘๐ หลังออกพรรษา เป็นเหตุบังเอิญที่ท่านเจ้าคุณพระอริยคุณาธาร (ปุสโส เส็ง) ได้เดินธุดงค์มายัง จังหวัดสกลนคร ในฐานะเจ้าคณะตรวจการผู้ช่วยภาค ๔ แทนพระอาจารย์ของท่านคือ ท่านเจ้าคุณพระอุบาลีคุณูปมาจารย์ (จันทร์ สิริจันโท) และได้เกิดความเมตตาต่อท่าน ท่านจึงมีโอกาสได้เดินธุดงค์ติดตามท่านเจ้าคุณอริยคุณาธาร ออกจากอำเภอสว่างแดนดินไปยังจังหวัดอุบลราชธานี ซึ่งสมัยนั้น ทางคมนาคมยังไม่สะดวก ต้องเดินด้วยเท้าตามทางเกวียน และผ่านป่าเขา ใช้เวลาถึง ๓๑ วัน จึงถึงจังหวัดอุบลราชธานี ท่านเล่าว่า ในระหว่างทางบางทีเมื่อยนักก็พักค้างแห่งละ ๒–๓ วัน บางทีก็เดินป่ารอนแรมไปหลงป่า หลงดง บางวันไม่ได้ฉันข้าว เพราะหมู่บ้านห่างกันมาก เดินทางออกจากหมู่บ้านหนึ่งตั้งแต่เช้าจนค่ำก็ยังไม่เจอหมู่บ้าน ป่าดงที่ท่านเคยเข้าไป บางครั้งได้ยินเสียงเสือร้อง บางครั้งมันก็กระโดดข้ามทางที่เดินไปก็มี

ในสมัยแรกที่ท่านบรรพชาเป็นสามเณรนั้น ท่านได้บรรพชาในสังกัดคณะมหานิกาย เมื่อไปถึงจังหวัดอุบลราชธานี ได้พักที่วัดบูรพา โดยเป็นลูกศิษย์ของท่านอาจารย์พร (พี่ชายของพระอาจารย์บุญ ชินะวังโส) ท่านอาจารย์พรเป็นลูกศิษย์ของท่านอาจารย์เสาร์ กันตสีลเถระ ซึ่งขณะนั้นจำพรรษาอยู่ที่วัดบูรพา สามเณรพุธ จึงได้ฝากตัวเป็นลูกศิษย์ของท่านอาจารย์เสาร์ และได้รับการอบรมทางด้านปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ที่วัดบูรพา อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานีนี้ ท่านได้ศึกษาทางด้านพระปริยัติธรรมด้วย และสอบได้นักธรรมเอก เมื่ออายุ ๑๘ ปี

ต่อมาปี พ.ศ. ๒๔๘๓ ท่านอาจารย์เสาร์ ได้พาสามเณรพุธเดินธุดงค์จากจังหวัดอุบลราชธานี เข้ากรุงเทพ ฯ และพาไปฝากตัวให้ท่านเจ้าคุณปัญญาพิศาลเถระ (หนู) เจ้าอาวาสวัดปทุมวนาราม อบรมสั่งสอน

สามเณรพุธได้ศึกษาพระปริยัติธรรม แผนกบาลี และสามารถสอบได้เปรียญ ๔ ประโยค ตั้งแต่ยังเป็นสามเณรนั่นเอง ท่านได้จำพรรษาที่วัดปทุมวนารามนี้ จนอายุครบบวช ท่านจึงได้รับการอุปสมบทในปี พ.ศ. ๒๔๘๕

โดยมีท่านเจ้าคุณพระปัญญาพิศาลเถระ (หนู) พระอาจารย์ของท่านเป็นพระอุปัชฌาย์ และได้รับฉายาว่า "ฐานิโย"

ต่อมาในปี พ.ศ. ๒๔๘๗ เป็นสมัยสงครามบูรพาเอเซีย หลวงพ่อพุธ ฐานิโย ได้อพยพกลับไปอยู่ จังหวัดอุบลราชธานี โดยกลับไปจำพรรษาที่วัดบูรพาดังเดิม และท่านได้เกิดอาพาธหนัก เป็นวัณโรคอย่างแรงจนหมอไม่รับ ขณะนั้นท่านอาจารย์ฝั้นได้เดินทางมาจำพรรษาที่วัดบูรพา ตามคำสั่งของสมเด็จ-พระมหาวีรวงศ์ (ติสโส อ้วน) เช่นกัน พระอาจารย์ฝั้น สอนให้ท่านตั้งใจเพ่งอาการ ๓๒ โดยใช้พิจารณาถึงความตายให้มากที่สุด ทั้งยังคอยให้กำลังใจแก่หลวงพ่อพุธ

ท่านเคยเล่าให้ฟังว่า ขณะที่ท่านป่วยเป็นวัณโรคอยู่เกือบ ๑๐ ปีนั้น ท่านต้องรักษาพยาบาลตัวเอง ตั้งหน้าตั้งตาปฏิบัติธรรม เดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนา โดยมุ่งที่จะพิจารณาดูความตาย โดยคิดว่าก่อนที่เราจะตายนี้ ควรจะได้รู้ว่า ความตายคืออะไร จึงได้ตั้งอกตั้งใจพิจารณาดูความตายอยู่เป็นเวลาหลายวัน ในวันสุดท้ายได้คนคว้าพิจารณาดูความตายอยู่ถึง ๗ ชั่วโมง ในตอนแรกเพราะความอยากรู้อยากเห็นว่า ความตายคืออะไร เป็นอาการของกิเลส ในเมื่อถูกกิเลสมันปิดบังดวงใจ ความสงบใจที่เป็นสมาธิก็ไม่มี ความรู้แจ้งเห็นจริงก็ไม่มี

เริ่มนั่งสมาธิอยู่ตั้งแต่ ๓ ทุ่ม จนกระทั่งถึงตี ๓ จนเกิดความรู้สึกเหน็ดเหนื่อยแทบจะทนไม่ไหว ในขณะนั้นความรู้สึกทางจิตมันผุดขึ้นมาว่า ชาวบ้านชาวเมืองทั้งหลายเขานอนตายกันทั้งนั้น ท่านจะมานั่งตาย มันจะตายได้อย่างไร และพร้อม ๆ กันนั้นก็เอนกายลงนอนอย่างไม่เป็นท่า พอเอนกายนอนลงไปก็กำหนดจิตไปพร้อม ๆ กัน

เมื่อเกิดความหลับขึ้นมา จิตกลายเป็นสมาธิ แล้วจิตก็แสดงอาการตาย คือวิญญาณออกจากร่างกาย ไปลอยอยู่เบื้องบนเหนือร่างกายประมาณ ๒ เมตร แล้วก็ส่งกระแสลงมา รู้กายที่นอนเหยียดยาวอยู่ แสดงว่าได้รู้เห็นความตาย ลักษณะแห่งความตาย ในเมื่อตายแล้ว ร่างกายก็ขึ้นอืดเน่าเปื่อย ผุพัง ไปตามขั้นตอน

ในเมื่อร่างกายที่มองเห็นอยู่นั้น สลายตัวไปหมดแล้ว ก็ยังเหลือแต่จิตว่าง จิตว่างแล้วก็ยังมองเห็นโลก คือ แผ่นดิน ในอันดับต่อไป โลก คือ แผ่นดินก็หายไป ยังเหลือแต่จิตดวงเดียวที่สว่างไสวอยู่ มองหาอะไรก็ไม่พบ พอจิตมีอาการไหวเกิดความรู้สึกขึ้นมา ก็เกิดความนึกคิดขึ้นมาว่า นี่หรือคือความตาย อีกจิตหนึ่งก็ผุดขึ้นมารับว่า ใช่แล้ว ก็เป็นอันว่าได้รู้จริงเห็นจริงในเรื่องของความตาย ด้วยประการฉะนี้

เมื่อ พ.ศ. ๒๔๙๐ ไปจำพรรษาที่เขาสวนกวาง อาการป่วยยังไม่ได้หายขาด ท่านเจ้าคุณอริยคุณาธาร เตือนว่า **คุณอย่าประมาท รีบเร่งปฏิบัติเข้า ให้มันได้ภูจิต ภูมิใจ อนาคตคุณจะไปนั่งเทศน์ในพระบรมมหาราชวัง**

หลังจากหายป่วยอย่างเด็ดขาด ท่านได้รับแต่งตั้งการงานเกี่ยวกับคณะสงฆ์ ตามลำดับ ดังนี้คือ

ปี พ.ศ. ๒๔๙๕ ได้รับแต่งตั้งเป็นผู้ช่วยเจ้าคณะ อำเภอวารินชำราบ และภายหลังก็มาเป็นเจ้าคณะอำเภอวารินชำราบ ในปี พ.ศ. ๒๕๐๐

ปี พ.ศ. ๒๔๙๖ เป็นเจ้าอาวาสวัดแสนสำราญ อำเภอวารินชำราบ

ปี พ.ศ. ๒๕๑๑ ย้ายมาเป็นเจ้าคณะจังหวัดศรีสะเกษ ดำรงตำแหน่งเป็นเจ้าคณะจังหวัดอยู่เป็นเวลา ๒ ปี

ต่อมาในปี พ.ศ. ๒๕๑๓ ได้ตั้งโรงเรียนพระสังฆาธิการขึ้นที่วัดป่าสาลวัน ทางเจ้าคณะภาคได้ขอร้องให้ท่านมาเป็นกรรมการบริหารโรงเรียนพระสังฆาธิการ ท่านจึงย้ายมาเป็นเจ้าอาวาสวัดป่าสาลวันตั้งแต่นั้นมา และปัจจุบันยังเป็นที่ปรึกษาของเจ้าคณะจังหวัดฝ่ายธรรมยุต ด้วย.

สารบัญ

		หน้า
๑	เรื่องของสมาธิ	๑
๒	วิธีทำสมาธิตามแบบพระอาจารย์เสาร์	๑๔
๓	ปรากฏการณ์ในขณะทำสมาธิ	๒๕
๔	ศีล สมาธิ ปัญญา ในทางปฏิบัติ	๔๕
๕	นิมิต และ วิปัสสนา	๖๐
๖	การละกิเลส ด้วยศีล สมาธิ ปัญญา	๗๕
๗	พุทธานุสสติ	๘๓
๘	ทุกข์ และ มหาสติ	๙๑
๙	การปฏิบัติธรรม เพื่อความเป็นพุทธะ	๑๐๐
๑๐	ศีล และ วิธีทำสมาธิ	๑๑๕
๑๑	บริกรรมภาวนา และ การตามกำหนดรู้	๑๒๗
๑๒	วิธีฝึกสมาธิในชีวิตประจำวัน ตอนที่ ๑	๑๓๘
๑๓	วิธีฝึกสมาธิในชีวิตประจำวัน ตอนที่ ๒	๑๔๔
๑๔	อารักขกรรมฐาน	๑๕๔
	ตอบปัญหาธรรมะ	
๑๕	สมาธิภาวนา	๑๗๒
๑๖	สมถกรรมฐาน–วิปัสสนากรรมฐาน	๒๑๖
๑๗	ศีล สมาธิ ปัญญา	๒๒๓
๑๘	ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ	๒๒๗

๑๙ พระนิพพาน และ พระพุทธเจ้า.... .... ๒๓๑
๒๐ มหาสติปัฏฐาน กายคตานุสสติ อสุภกรรมฐาน รูปนาม
และ เจตสิก.... .... ๒๓๘
๒๑ อริยสัจ ๔ พระไตรลักษณ์ โลกุตตรจิต บัญญัติ ปรมัตถ์
และ มรรค ๘ .... ๒๔๗
๒๒ ฌาน และ สมาบัติ.... .... ๒๕๕
๒๓ พลังจิต จิตว่าง ธาตุ ๔ และธาตุ ๖.... .... ๒๖๑
๒๔ วิธีปฏิบัติ ขั้นพระกรรมฐาน ฝึกจิต และกำหนดจิต ๒๖๘
๒๕ ธาตุ ๒๘๒
๒๖ ภพ–ภูมิ วิญญาณ–ศาลพระภูมิ เทวดา และ นรกสวรรค์.... .... ๒๘๕
๒๗ บริโภคเนื้อสัตว์ พระอริยะ และ กรรม ๒๙๕
๒๘ เมตตา และ วัตถุมงคล ๓๐๐
๒๙ มหายาน–เถรวาท กฐิน–ผ้าป่า และทำบุญอุทิศ ๓๐๓
๓๐ เบ็ดเตล็ด ๓๐๖

- ๑ -

เรื่องของสมาธิ

แสดงธรรม ณ วัดบวรนิเวศวิหาร เมื่อ ๔ กรกฎาคม ๒๕๒๔

คัมภีร์พระธรรมอยู่ที่ไหน ก็อยู่ที่กายกับใจ การปฏิบัติธรรมซึ่งอาศัยกายกับใจ เป็นหลักสติก็ดี สัมปชัญญะก็ดี ก็เป็นกิริยาของใจทั้งนั้น กายคืออาการ ๓๒ ธาตุ ๔ ขันธ์ ๕ อายตนะที่มีอยู่ ก็เป็นเครื่องรู้ของใจ มันเป็นวัตถุ เรียกว่า **รูปธรรม**

รูปธรรมนี้เป็นเครื่องรู้ของใจ ในเมื่อใจรู้ธรรม ความเป็นจริงของรูปธรรม และรู้ธรรมอาการของรูปธรรม สติสัมปชัญญะมันก็ดีขึ้น สติสัมปชัญญะเป็นตัวการที่สามารถประคับประคองใจของเราให้ดำเนินไปสู่สมาธิและภูมิจิตภูมิธรรม เพราะฉะนั้น เราต้องพยายามรู้คัมภีร์ธรรมของเราให้มันชัดเจน

กายเป็นเครื่องรู้ของจิต ทีนี้จิตอ่านกาย อ่านอะไรล่ะ เราจะต้องเริ่มต้นตั้งแต่ตื่นนอนมาทีเดียว พอตื่นเช้าขึ้นมาเราจะต้องคิดว่า เราทำอะไรเกี่ยวกับร่างกายบ้าง บางทีเราไม่ได้นึก ไม่ได้ตั้งใจทำ แต่มันเตือนเสียแล้ว ทุกข์มันเกิด มันเกิดอยู่ที่ไหน คนเราเมื่อมีการรับประทานแล้ว ต้องมีการขับถ่ายตื่นเช้ามาปุ๊บ มันก็แสดงออกมาให้ปรากฏ ทุกข์ เพราะอุจจาระ ปัสสาวะ ต่าง ๆ นี้เรารู้ธรรมแล้ว นอกจากนั้นเราจะทำอะไรเกี่ยวกับร่างกายบ้าง ล้างหน้าแปรงฟันละ หาอาหารให้มันรับประทานบ้างละ บางทีเจ็บหัวปวดท้องก็ต้องหายาให้มันรับประทาน พยาบาลบ้างละ

การศึกษาธรรมะอย่าไปศึกษาไกลตัวของเราเอง แม้แต่พระพุทธเจ้าก็สอนให้พิจารณาความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ไม่รู้จะให้พิจารณารู้ไปทำไม ใครเกิดมาแล้ว ก็ต้องมีเกิด แก่ เจ็บ ตายด้วยกันทั้งนั้น พระพุทธเจ้านี้

ร่ำไรหนักหนา บางที่เราอาจจะคิดอย่างนั้น แต่ความจริงที่พิจารณาความเกิดนั้น เพื่อจะให้เรารู้ว่าเกิดมาเพราะอะไร อาศัยอำนาจอะไรเป็นที่เกิด กิเลส ตัณหา อุปาทาน กรรม คือวิบากกรรมที่เราทำไว้นั่นแหละ ตัวกิเลสที่มีอยู่ในจิตของเรานี้ เรายังตัดไม่ขาด เมื่อใดที่มันยังสิงสถิตอยู่ในจิตใจ มันก็บันดาลให้เราเกิดตายไม่รู้จักจบสิ้น นี่คือเหตุปัจจัยของการเกิด เพราะอาศัย ความเกิด อย่างเดียวเท่านั้นแหละ ความแก่มันก็ประดังมา ความเจ็บมันก็ประดังเข้ามา ลงผลสุดท้าย เมื่อสิ้นอายุขัย มันก็สลายตัวลงไปคือ ตาย ทีนี้ให้พิจารณานั้น เพื่อให้รู้เท่าทัน ให้รู้จริง ให้จิตของเรารับรู้สภาพความเป็นจริงว่า เรามีเกิดแล้ว เราต้องมีแก่ ต้องมีเจ็บ ต้องมีตาย เมื่อจิตยอมรับสภาพความเป็นจริง รู้จริงลงไปว่า เกิด แก่ เจ็บ ตายนี้ ใครจะพอใจก็ตาม ไม่พอใจก็ตาม เขาจะต้องเป็นของเขาโดยธรรมชาติอย่างนั้น ถ้าจิตมันยอมรับลงไปเสียอย่างนี้ ผู้พิจารณารู้ทันแล้วจะไม่มีความรู้สึกตื่นตกใจ ในเมื่อเหตุการณ์ทั้งหลายเหล่านั้นเกิดขึ้น ถ้าหากยังมีกิเลสอยู่ ยังไม่หมดกิเลส เพราะอาศัยความดีที่เราพิจารณา สามารถรู้ทันความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ใจไม่สะดุ้ง หรือไม่หวาดหวั่นต่อเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้น ก็แสดงว่าผู้นั้นมีใจเป็นพื้นฐานที่มั่นคงด้วยคุณธรรม ถ้าหากมันจะเกิดมีการตายขึ้นมา ถ้าหากเขายังมีกิเลสอยู่ ยังเชื่อว่าเขาจะต้องมาเกิดใหม่อีกอยู่ เขาจะมีความภูมิใจขึ้นมาว่าดีเหมือนกัน ตายไปแล้วจะได้ใช้ภพ ใช้ชาติให้มันหมดสิ้นไป ความดีเรามีพร้อมแล้ว เรามาเกิดใหม่ เกิดภพใหม่ดีกว่าเก่า อย่างเช่น ท่านพระอุปัชฌาย์ของอาตมา อยู่ที่วัดสระปทุม ท่านเจ้าคุณปัญญาพิศาลเถระ ชื่อเดิมท่านว่า อาจารย์หนู คู่ของท่านอาจารย์เสาร์ ตอนนั้นเขามาทิ้งระเบิด ท่านไม่ยอมลงไปสู่ที่หลบภัย ท่านก็นั่งอยู่บนกุฏิของท่านนั่นแหละ ตำรวจต้องมาอุ้มเอา พอตำรวจมาอุ้มเอา ท่านก็ถามว่า จะเอาฉันไปไหน ? เขาก็บอกว่า เอาไปหลบภัย ภัยที่ไหน ? เขาบอกว่า เขาจะมาทิ้งระเบิด เอ้า ถ้าเขามาทิ้งระเบิด ถ้ามาถูกเรา เราตายแล้วเกิดใหม่ดีกว่า ท่านว่าอย่างนั้น อันนี้คือ ท่านผู้ที่มีความมั่นใจในคุณความดีที่ท่านได้บำเพ็ญมาแล้ว เพราะฉะนั้น เราทุกคน หรือหลาย ๆ คนทั้งประเทศนี้ ที่เราต้องหวั่นวิตก หวั่นกลัว คือ

ว่ากลัวสารพัด กลัวต่อเหตุการณ์ของโลก กลัวต่อภัยของบ้านเมือง อะไรทำนองนี้ ที่เราต้องกลัวอย่างนั้น ก็เพราะเหตุว่า เรายังมีความดี หรือยังไม่เชื่อมั่นว่า เรามีความดีพอเพียงที่จะช่วยอุดหนุนวิญญาณของเราให้ไปสู่สุคติได้ เพราะฉะนั้น เราจึงกลัว "**ถ้าหากเรามีความดีพร้อม มันไม่มีอะไรที่น่ากลัว**" ภัยนรกก็ไม่น่ากลัว ถ้าเรามั่นใจว่า ถ้าเราตายจริง เราไปเกิดเอาใหม่ดีกว่า เหมือนอย่างท่านเจ้าคุณปัญญา ฯ ท่านว่า ก็หมดกลัวกันเท่านั้นเอง

ณ โอกาสนี้ อาตมาก็ขอเชิญชวนท่านทั้งหลาย จงกำหนดจิต ทำสมาธิ ตามแบบที่ตนเคยทำชำนิชำนาญมาแล้ว จงกำหนดจดจ่อลงที่จิตของตนเอง ทำความรู้สึกภายในจิตว่า พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ประชุมพร้อมกันอยู่ที่จิตของเราแล้ว แล้วก็กำหนดอารมณ์คู่ของใจ อะไรก็ได้ที่เราเคยชำนาญมาแล้ว

ที่ว่า พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ประชุมพร้อมกันที่ใจนั้น ก็เพราะเหตุว่า พระพุทธเจ้ามาจากคำว่า **พุทโธ** พุทโธแปลว่า *ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน* ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เป็นกิริยาของใจ แม้ว่าใครก็ตาม ถ้ามีสติสัมปชัญญะ ควบคุมความรู้สึกนึกคิดของตนอยู่ตลอดเวลา คือทำความรู้สึกสำนึกในความรู้สึกผิดชอบชั่วดี อยู่ในจิตในใจอยู่ตลอดเวลา ผู้นั้นได้ชื่อว่า มีพุทธะอยู่ในจิต

การพยายามประคับประคอง ความรู้สึกเช่นนั้นเอาไว้อยู่ตลอดเวลา ไม่ปล่อยเวลาให้ล่วงเลยไป ตามกำหนดรู้เช่นนั้น ผู้นั้นได้ชื่อว่ามีพระธรรม คือการทรงไว้ซึ่งความดี ผู้มีสติสัมปชัญญะ ประคับประคอง คือ ตั้งเจตนาความรู้สึกของตนเองอยู่ ได้ชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ผู้นั้นมีคุณของพระสงฆ์อยู่ในจิตอยู่ในใจ

พระพุทธเจ้าก็ดี พระธรรมก็ดี พระสงฆ์ก็ดี เป็นกิริยาของใจ และเป็นคุณธรรมของใจ แต่ละอย่าง ๆ เป็นคุณธรรม แต่ละอย่าง ซึ่งบังเกิดขึ้นเป็นเจตสิกประจำจิตของผู้ปฏิบัติทุกคน เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ จึงอยู่ที่จิตของเราตลอดเวลา ถ้าเรามีความมุ่งหมายที่จะปฏิบัติอยู่

ตลอดเวลา "**การปฏิบัติธรรมสำคัญอยู่ที่ การสำรวมจิตเป็นใหญ่**" เพราะพื้นฐานแห่งความดี ความชั่วย่อมเกิดที่จิต ถ้าจิตดวงนี้ปราศจากสติ เป็นเครื่องคุ้มครองหรือประคับประคองเมื่อไร เมื่อนั้นจิตดวงนี้ก็ต้องมีความเผลอ ไปนึกสร้างบาปอกุศลขึ้นใส่ตัว ถ้ามีสติสัมปชัญญะประคับประคองอยู่ตลอดเวลา จะไม่มีโอกาสที่จะเผลอสร้างบาป สร้างกรรมขึ้นใส่ตัวเลย เพราะฉะนั้น การอบรมจิตให้มีสติจึงจำเป็นสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม การปฏิบัติธรรมนั้น ถ้าพูดถึงโดยวิธีการแล้ว ก็มีหลายแบบหลายอย่าง เพราะพระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรม หรือชี้แนวทางปฏิบัตินั้น ย่อมทรงอนุโลมตามอุปนิสัยของผู้รับฟัง หรือผู้ปฏิบัติตาม เพราะฉะนั้น ขอท่านทั้งหลายจงอย่าไปสำคัญ อย่าไปยึดวิธีการให้มาก **ให้พยายามกำหนดรู้เหตุผลที่จะเกิดขึ้นภายในจิตของเราเอง** เช่น อย่างวิธีปฏิบัติ เช่น **พุทโธ** ก็ดี กำหนดรู้ ยุบหนอ พองหนอ ก็ดี กำหนดลมหายใจเข้าออกสั้นยาวก็ดี หรือกำหนดลงในกายจุดใดจุดหนึ่งให้มองเห็นกระดูกชัดก็ดี หรือวิธีการนอกเหนือไปจากนั้น เช่น การเพ่งอสุภะ หรือเพ่งกสิณอะไรต่าง ๆ ก็ดี แต่ละอย่าง ๆ เป็นอุบายทำจิตให้สงบเป็นสมาธิทั้งนั้น อย่าไปสงสัย หรือทำความลังเลในสิ่งเหล่านั้น ขอให้ยึดสภาพความเป็นจริงที่จะเกิดขึ้นภายในจิตของท่าน ถ้าพูดถึงว่า วิถีทางที่จิตจะเดินทางสงบเข้าสู่ความเป็นสมาธิ ใครจะภาวนาอย่างไหน แบบใดก็ตาม ในเมื่อจิตสงบลงไปเป็นสมาธิแล้ว จะต้องอาศัยการดำเนินตามองค์ฌาน คือมี **วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา** จะเดินนอกเหนือไปจากนี้ไม่ได้ สำหรับผู้ที่จะทำสมาธิเพื่อความชำนิชำนาญ

บางครั้งบางคราวผู้บริกรรมภาวนาอาจจะมีจิต มีอาการวูบลงไปอย่างหนึ่ง แล้วก็ไปสงบ นิ่ง สว่าง อันนี้ช่วงระหว่าง **วิตก วิจาร** จนกระทั่งจิตวิ่งไปสู่อัปปนาสมาธิ ผู้นั้นมีสติกำหนดไม่ทัน เป็นลักษณะของสมาธิที่เกิดขึ้นอย่างบังเอิญเรียกว่า ผู้ปฏิบัตินั้นยังไม่ชำนาญในการทำสมาธิ จึงมีอาการวูบวาบแล้วก็วูบลงไป โดยที่ผู้ปฏิบัติกำหนดไม่ทันว่า จิตได้ผ่านอะไรบ้าง ไปรู้สึกตัวต่อเมื่อจิตนิ่ง สว่าง เป็นสมาธิแล้ว อันนี้ก็อยู่ในระหว่างจิตที่เป็นสมาธิเหมือนกัน แต่หากยังไม่มีความชำนิชำนาญ

ทีนี้ บางที บางท่านบริกรรมภาวนา จิตอาจจะไม่สงบเป็นอัปปนา-สมาธิสักที เพียงแต่สงบลงไปเป็นอุปจารสมาธิ คือ มีอาการเคลิ้ม ๆ ลงไป แล้วก็สว่าง จิตยังมีความรู้สึกสัมพันธ์กับร่างกายอยู่ แล้วก็มีความมุ่งหมายที่จะทำจิตให้ไปถึงอัปปนาสมาธิ ชนิดที่เรียกว่าสงบนิ่งลงไปแล้ว ร่างกายตัวตนไม่ปรากฏในความรู้สึก ทั้ง ๆ ที่ทำไม่ได้ก็พยายามที่จะทำอยู่อย่างนั้น เพราะไปหลงเชื่อคำว่า *"ต้องทำจิตให้เป็นอัปปนาสมาธิ"* ถ้าหากท่านผู้ใดปฏิบัติแล้ว มีภูมิจิตเกิดขึ้นมีลักษณะดังที่ว่า ก็ไม่ต้องไปมุ่งหมายที่จะเอาอัปปนาสมาธิ **พอทำจิตให้สงบเป็นอุปจารสมาธิบ่อยๆ พอที่จะประคับประคองจิตให้น้อมไปสู่การพิจารณาแนวทางพระไตรลักษณ์ คือพิจารณากายและความรู้สึก น้อมไปสู่พระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็รีบกำหนดพิจารณาทันที ไม่ต้องคอยให้จิตสงบเป็นอัปปนา-สมาธิ** ปฏิบัติไปทำนองนี้ ก็ย่อมจะเกิดผลแก่ผู้ปฏิบัติเหมือนกัน ถ้าหากต่างว่าเราจะคอยให้จิตสงบเป็นอัปปนาสมาธิเสียก่อน เข้าฌานให้มันได้ชำนิชำนาญก่อน แล้วจึงไปพิจารณาพระไตรลักษณ์ หรือยกจิตขึ้นสู่ภูมิวิปัสสนา ถ้าเผื่อว่าชั่วชีวิตนี้ เราทำอย่างนั้นไม่ได้ เราจะมิตายเปล่าหรือ? การทำจิตให้นิ่งเป็นอัปปนาสมาธิ หรือเข้าฌานได้อย่างชำนิชำนาญนั้น ผลประโยชน์ของการชำนาญในการเข้าฌาน ชำนาญในการทำสมาธิ ทำให้เกิดอิทธิฤทธิ์ แต่เหตุผลนั้นยังไม่เพียงพอ เพราะท่านอาจารย์เทสก์ ท่านว่า **จิตที่เป็นสมาธิอยู่ในฌานนั้น เป็นสมาธิที่โง่ เพราะจิตที่เข้าฌานนั้น จะต้องเพ่งสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงสิ่งเดียวเท่านั้น อาการที่ว่าความรู้ ภูมิจิต ภูมิธรรม ก็ไม่เกิดขึ้น** ครูบาอาจารย์ท่านก็ยืนยันว่าสมาธิในฌาน เป็นสมาธิที่โง่ แม้แต่โดยหลัก ท่านก็ยืนยันไว้ว่า ถ้าจิตไปติดอยู่ในความสงบ ในฌาน คือ ขั้นสมถะเท่านั้น อย่างดีก็ให้เกิดอภิญญาสามารถที่จะทำฤทธิ์ต่าง ๆ ได้ สามารถที่จะรู้ใจของคนอื่น สามารถที่จะรู้สิ่งที่ปิดบังซ่อนเร้นอยู่ภายใน ซึ่งเราไม่สามารถที่จะมองเห็นด้วยตาเปล่า แต่เหตุผลที่จะพึงทำให้หมดกิเลสนั้นยังไม่มี ผู้สำเร็จฌานแล้วจะต้องมาเวียนว่ายตายเกิด เพราะจิตไม่มีปัญญา ลักษณะการรู้จริงเห็นจริงที่เรียกว่า อภิญญา รู้ใจคนอื่น รู้เหตุการณ์ล่วงหน้า รู้เรื่องในอดีตที่ล่วงมาแล้วนาน ๆ ในลักษณะอย่างนี้ ไม่

ได้จัดเข้าอยู่ในลักษณะปัญญาที่จะเอาตัวรอดได้จากอำนาจของกิเลส เพราะฉะนั้น **สมาธิในฌานจึงเป็นสมาธิที่ไม่สามารถจะทำผู้ปฏิบัติให้สำเร็จมรรคผลนิพพานได้ ถึงจะมีบ้าง ก็มีจำนวนน้อย** แต่สมาธิที่อยู่ในอริยมรรค คือ จิตสงบประชุมลงพร้อมที่ หรืออริยมรรคประชุมพร้อมที่จิตนั้น สามารถทำจิตให้มั่นคงและดำรงอยู่ในความเป็นกลาง เมื่อจิตมีอริยมรรค เป็นเจตสิกประคับประคองอยู่ที่จิต จิตอยู่ที่อริยมรรค อริยมรรคอยู่ที่จิต จิตเป็นอริยมรรค อริยมรรคเป็นจิต แม้จะอยู่ในลักษณะสมาธิขั้นอ่อน ๆ จิตจะมีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นก็รู้ รู้แล้วไม่ยึดถือปล่อยวางไป อาการที่จะเสวยอารมณ์ในขณะที่รู้เห็นอะไรขึ้นมานั้น ไม่มี คือ **จิตไม่มีอาการซึมซาบเข้าไปในสิ่งที่รู้นั้น เพราะไม่มีความยึด** ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น ? เพราะสิ่งที่รู้เห็นขึ้นมานั้นเป็นภูมิปัญญาของจิตซึ่งถูกอริยมรรค คือ ศีล สมาธิ ปัญญาประชุมพร้อมกันลงแล้วสามารถปฏิบัติภูมิจิตไปสู่ภูมิจิตภูมิธรรมขั้นสูงไปเป็นลำดับ ซึ่งจิตมีลักษณะอย่างนี้ในขั้นต้นจะรู้อะไรก็ตาม สมมติเรียกว่า **รู้ธรรม** ก็แล้วกัน **อารมณ์ก็คือธรรม ธรรมก็คืออารมณ์**

ในเมื่อรู้อะไรขึ้นมาแล้ว ในตอนต้น ๆ ยังจะมีสมมติบัญญัติเรียกว่าอะไรอยู่ ในตอนนี้เป็นภูมิความรู้ของจิตซึ่งอยู่ในลักษณะ ในขั้นของอุปจารสมาธิอ่อน ๆ ซึ่งมันอาจจะเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติ ในขณะที่จิตสงบลงไปแล้วความรู้สึกภายนอกก็ยังมีอยู่ แต่จิตอยู่ในลักษณะแห่งความสงบ แล้วก็มีภูมิจิตภูมิธรรมเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา แม้ในบางครั้งยังพูดอยู่ หรือทำอะไรอยู่ก็ตาม ลักษณะความสงบของจิตมันมีอยู่ ภูมิรู้สิ่งต่าง ๆ ก็เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา แต่ว่าสามารถที่จะพูดจะคุย สามารถที่จะทำทุกสิ่งทุกอย่างได้ในขณะนั้น อันนี้เรียกว่าเป็นภูมิจิตที่มีอริยมรรคประชุมพร้อมลงที่จิต ถ้าหากในขณะที่ท่านผู้ปฏิบัติที่มีภูมิจิตลักษณะอย่างนั้น เมื่อทำสมาธิให้สงบละเอียดลงไป คือ ทำในขณะที่ปราศจากสิ่งรบกวน เช่น นั่งสมาธิอยู่ในห้องพระคนเดียว เป็นต้น เมื่อจิตสงบลงไปอย่างละเอียดแล้ว เมื่อเกิดภูมิความรู้ขึ้นมาภายในจิตนั้น ทุกสิ่งทุกอย่างจะปรากฏการณ์มีลักษณะว่าจิตสงบนิ่ง เด่น สว่างไสว และสิ่งที่ให้รู้มีปรากฏการณ์เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา แต่ความรู้ในขั้นละเอียดนั้น ไม่มีอะไรจะไปมีความ

สำคัญมั่นหมาย สมมติบัญญัติเรียกชื่อสิ่งนั้นว่าอะไร อันนี้เป็นธรรมชาติของภูมิจิต ภูมิธรรมที่เกิดขึ้นในระดับสูง ในระดับละเอียด ซึ่งอยู่เหนือสมมติบัญญัติซึ่งเราเรียกว่า **สัจจธรรม** เกิดขึ้นในจิตของผู้ปฏิบัติ ตัวจริงของท่านผู้นั้นก็เป็นสัจจธรรม ความรู้ของจริงที่เกิดขึ้นก็เป็น**สัจจธรรม**

เพราะฉะนั้น **สัจจธรรม** กับ **สัจจธรรม** ในเมื่อมาบรรจบกันเข้าจึงเรียกชื่อกันไม่ถูก มีแต่สิ่งที่เกิดขึ้นดับไป ๆ ๆ อยู่อย่างนั้น ไปตรงกับคำในธัมมจักกัปปวัตนสูตรที่ว่า **ยงฺกิญฺจิ สมุทยธมฺมํ สพฺพนฺตํ นิโรธธมฺมนฺติ** *สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นก็มีความดับไปเป็นธรรมดา* ทำไมจึงว่าอย่างนั้น ทำไมจึงเรียกว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่ง คำว่า *สิ่งใดสิ่งหนึ่ง* เป็นพระดำรัสของพระพุทธเจ้าที่พระองค์ดำรัสว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งก็เพราะเหตุว่า จะไปบัญญัติชื่อเสียงเรียงนามว่าอย่างไรก็บัญญัติไม่ถูกทั้งนั้น เพราะในขณะที่รู้ของจริงนั้น มีแต่เพียงสิ่งใดสิ่งหนึ่งเท่านั้น มันอยู่เหนือสมมติบัญญัติ อะไรที่เราสมมติบัญญัติได้อยู่สิ่งนั้นไม่ใช่สัจจธรรม มันก็เป็นเพียงสมมติ ความรู้จริงเห็นจริงมันอยู่เหนือสมมติบัญญัติ นี่ขอให้ทุกท่านจงสังเกตดูตรงนี้ให้ดี ถ้าหากว่ามีภูมิจิตภูมิธรรมปรากฏขึ้นแล้ว ให้สังเกตดูให้ดี ความรู้ธรรมะในขั้นละเอียดของจิตนั้น เป็นแต่เพียงสิ่งใดสิ่งหนึ่งปรากฏการณ์ให้รู้อยู่ตลอดเวลา ไม่มีสิ่งที่เราจะไปสมมติบัญญัติจิตก็นิ่ง เด่น อยู่เฉยๆ ภูมิความรู้ก็เกิดขึ้นอยู่เรื่อย ๆ

ทีนี้มีปัญหาว่าภูมิความรู้ อันนั้นมาจากไหน ? มาจากจิต จิตที่มีปัญญาอันละเอียดเฉียบแหลม สามารถปรุงความรู้ขึ้นมา ความรู้อันนั้นคือปัญญาที่เกิดขึ้นกับจิต ตัวที่นิ่งเด่นอยู่นั้น คือ ตัวพุทธะผู้รู้ ผู้รู้เท่าเอาทันจึงไม่หวั่นไหวต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น รู้อะไรก็เฉย รู้อะไรขึ้นมาก็เฉย เพราะมันเป็นภูมิปัญญาของจิตที่ฝึกฝนอบรมดีแล้ว จิตจึงไม่หวั่นไหว จิตจึงไม่ติดสิ่งเหล่านั้น ในขณะนั้นเป็นจิตที่บริสุทธิ์ สะอาด ไม่มีกิเลส ตัณหา อุปาทาน จิตจึงมีปรากฏการณ์อย่างนั้น ถ้าจิตท่านผู้ใดเป็นอยู่อย่างนี้ตลอดกาลไม่กลับกลอก ก็ได้ชื่อว่าเป็น **พระอรหันต์** นี่พึงสังเกตและทำความเข้าใจอย่างนี้ ถ้าหากเราทำอย่างนี้ได้บ่อย ๆ แม้ว่าเราออกจากการนั่งปฏิบัตินั่งสมาธิหลับตามา มามองดูโลกและเข้าสู่สังคม

ในเมื่อเราประสบอารมณ์ต่าง ๆ ในสังคม ที่เราจะต้องกระทบกระเทือน หรือรับผิดชอบอยู่นั้น ความรู้สึกของเราจะเพียงว่า สักว่าแต่ คือ พูดก็สักว่าแต่พูด คิดสักแต่ว่าคิด ทำสักว่าแต่ทำ อันนี้คือ สมาธิในภูมิธรรมในอริยมรรค แม้ออกมาจากการนั่งหลับตาสมาธิแล้ว สมาธิก็ยังมีปรากฏอยู่ตลอดเวลา คือ ตัวสติที่มีกำลังกล้าและเข้มแข็งอยู่นั่นเอง จึงดูคล้ายกับว่าจิตมีความสงบอยู่ตลอดเวลา ส่วนที่สงบก็ปรากฏอยู่ ส่วนที่ออกมาบงการทำงานก็มีปรากฏอยู่ นี่คือสมาธิตามแนวทางของพระพุทธเจ้า ทำสมาธิเป็นแล้ว มีภูมิจิตภูมิธรรมสามารถรู้ธรรม เห็นธรรมแล้ว เราสามารถเอาภูมิธรรม ภูมิจิตมาประกอบประโยชน์ตามวิถีทางของชาวโลก ตามวิถีทางการครองบ้านครองเรือนได้อย่างสบาย ถ้าสมาธิอันใดบำเพ็ญดีแล้ว ปฏิบัติได้ดีแล้ว คือว่าอยู่ในขั้นดีตามความนิยมของผู้ปฏิบัติ มีภูมิสมาธิสงบดี มีภูมิธรรมสงบขึ้น เกิดเบื่อหน่ายต่อครอบครัว เกิดเบื่อหน่ายต่อโลก ไม่เอาไหน ไม่อยากจะเข้าสู่สังคม ไม่อยากจะทำประโยชน์ต่อใคร ๆ อยากจะปลีกตัวหนีไปสู่ป่าคนเดียว ทำนองนี้ สมาธิอันนั้นอย่าเพิ่งไปเชื่อ ให้พิจารณามันให้รอบคอบ

ถ้าหากพระพุทธเจ้า สำเร็จเป็นพระพุทธเจ้ามีสมาธิ มีพระสติปัญญาดี เมื่อสำเร็จแล้วเกิดมีความเบื่อหน่ายต่อโลก ไม่อยากอยู่กับโลก ไม่อยากโปรดสัตว์โลกแต่พระองค์หาได้เป็นเช่นนั้นไม่ เมื่อสำเร็จเป็นพระพุทธเจ้าแล้วในบางตอนต้น ๆ แรก ๆ นั้น มาพิจารณาว่าธรรมะที่ตรัสรู้นี้ มันเป็นของละเอียดสุขุมยากที่เวไนยสัตว์พึงรู้ตามเห็นตามได้ บางครั้งก็รู้สึกท้อแท้ในพระทัยไม่อยากจะแสดง กลัวจะไม่มีผู้รู้ธรรม หรือรู้ตาม จนกระทั่งมีผู้กล่าวว่า มีท้าวมหาพรหมลงมาอาราธนาให้พระองค์ทรงแสดงธรรม ความจริงท้าวมหาพรหมที่มาอาราธนานั้น ก็คือ พรหมวิหารที่อยู่ในพระทัยของพระองค์นั่นแหละ มากระตุ้นเตือนให้พระองค์รู้สึกสำนึก ในจารีตประเพณีของผู้ที่เป็นพระพุทธเจ้าผู้ที่เป็นพระพุทธเจ้าต้องมีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ต่อบรรดาเวไนยสัตว์ทั้งหลาย เมื่อพระองค์ตัดสินพระทัย แสดงพระธรรมเทศนาแก่เวไนยสัตว์คุณธรรมนั้น จึงได้ชื่อว่า พระมหากรุณาธิคุณ เป็นพระคุณอันยิ่งใหญ่ของ

พระองค์ข้อหนึ่งในบรรดา พระคุณทั้งสามประการ แล้วพระองค์ก็ทรงทำประโยชน์แก่โลกอย่างกว้างขวาง จนสามารถประดิษฐานพระพุทธศาสนาลงในชมพูทวีปได้ แผ่ขยายกว้างขวางมาสู่เมืองไทยเรา เราได้รับเป็นศาสนทายาทประพฤติปฏิบัติอยู่ทุกวันนี้ ก็เพราะความที่พระพุทธเจ้าสำเร็จเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว มิได้เบื่อหน่ายต่อการที่จะทำประโยชน์แก่โลกนั่นเอง เพราะฉะนั้น ผู้มีภูมิจิต ภูมิธรรม หรือมีความรู้แจ้งเห็นจริง ในธรรมะที่ควรรู้ควรเห็นจึงไม่มีทางที่จะเบื่อหน่ายต่อโลก แต่ไม่ยึดถือโลกด้วยอำนาจของกิเลสจะมีก็มีแต่ความเมตตา มีความหวังดีอันนี้ คือ วิถีจิตของผู้ปฏิบัติจะต้องเป็นอย่างนั้น

ถ้าจะพูดให้ชัด ๆ ลงไป สมมติว่าพ่อบ้าน นั่งสมาธิภาวนาเป็นผู้มีภูมิจิต ภูมิธรรม เบื่อหน่ายครอบครัว อยากจะหนีจากครอบครัว อันนั้นก็ยังไม่ถูกต้อง แม่บ้าน ภาวนาเป็นแล้ว มีภูมิจิต ภูมิธรรม เกิดเบื่อหน่ายต่อการที่จะทำกับข้าว กับปลา หุงข้าว หุงปลา ให้ครอบครัวรับประทาน อันนั้น ก็ไม่ชอบด้วยเหตุผล ในเมื่อทำเป็น ภาวนาเป็น รู้ธรรม เห็นธรรม มีภูมิจิต มีภูมิธรรมดี จะต้องมีความรู้สึกสำนึกในหน้าที่ ที่ตนจะต้องรับผิดชอบเป็นกิจวัตรประจำวันดียิ่งขึ้น ยกตัวอย่าง เช่น นางกุลธิดา ซึ่งเป็นลูกสาวเศรษฐี และก็เป็นพระโสดาบันตั้งแต่ยังเด็กยังเล็ก บังเอิญเพราะผลกรรมบันดาล ได้ไปเป็นภรรยาของนายพรานผู้จับสัตว์ป่ามาขายท้องตลาด ทั้ง ๆ ที่ท่านผู้นั้นเป็นพระโสดาบัน เวลาสามีของท่านจะเข้าป่าไปจับสัตว์ ท่านก็เตรียมเสบียงอาหารให้ เตรียมเครื่องมือให้ แต่ภายในจิตของท่านไม่ได้นึกว่าให้เขาไปจับสัตว์ให้ได้มามาก ๆ จนกระทั่งมีพระสังฆาจารย์ ตั้งเป็นปัญหาขึ้นมาว่า *การที่พระโสดาบันกระทำเช่นนั้น จะไม่ผิดคุณธรรมของพระโสดาบันหรือ ?* พระอรรถกถาจารย์ก็แก้ว่า *ไม่ผิด เพราะท่านปฏิบัติตามหน้าที่ของความเป็นภรรยาที่ดี* อันนี้เป็นคติตัวอย่าง เพราะฉะนั้น ผู้ใดสำเร็จคุณธรรม แม้จะได้ความเชื่อมั่นในการปฏิบัติตน หรือมีภูมิจิต ภูมิธรรม ตามสมควรก็ตาม คือได้เป็นอริยบุคคลอย่างที่ไม่มีใครรู้ก็ตาม ย่อมจะมีความฉลาดในหน้าที่ ที่ตนรับผิดชอบอยู่เป็นอย่างดี จึงจะได้ชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ในเมื่อจิตตั้งอยู่ในสัมมาทิฏฐิ มีความเห็นชอบ และ

ก็มีศีล สมาธิ ปัญญา เป็นเครื่องประคับประคองจิต จิตย่อมดำเนินไปสู่ภูมิจิต ภูมิธรรมที่ถูกต้องจึงได้ชื่อว่า **เป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ** ด้วยประการฉะนี้

ต่อนี้ไป ขอได้โปรดทำความสงบจิตพิจารณาธรรมที่ตนเคยรู้เคยเห็นมาแล้วการพิจารณาธรรมนั้น สิ่งใดที่เราพิจารณาแล้วทำให้เราเกิดผล เกิดความรู้ความเห็นขึ้นมา ก็ได้พิจารณาอันนั้น ซ้ำ ๆ ซาก ๆ บ่อย ๆ ย้ำอยู่ที่ของเก่านั่นแหละ อย่าไปเปลี่ยน เพื่อทำให้ชำนิชำนาญ เพื่อให้รู้แจ้งเห็นจริง แล้วภูมิจิต ภูมิธรรม มันจะค่อย ๆ ขยายวงกว้างออกไปเป็นลำดับ ๆ ถ้าจับโน่นวางนี่ไม่เป็นหลักฐานมั่นคงแล้ว จิตของเราก็จะกลายเป็นจิตที่ไม่ยึดหลัก หรือวิหารธรรมเครื่องอยู่ไม่แน่นอน การปฏิบัติก็จะไม่ประสบผลเท่าที่ควร **"เพราะฉะนั้นใครยึดหลักอะไรปฏิบัติก็ยึดให้มั่นคงลงไป"** เราจะพิจารณาหลาย ๆ อย่าง ในเมื่อความรู้ความเห็นเกิดขึ้นก็อยู่ในลักษณะเดียวกันนั่นแหละ อยู่ในลักษณะแห่งความรู้เห็นว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นอนิจจัง เป็นทุกขัง เป็นอนัตตา อันเดียวกันนั่นแหละ เอาสิ่ง ๆ เดียวเป็นเครื่องหมายแห่งความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา บ่อย ๆ เข้า เมื่อจิตมันรู้ซึ้งเห็นจริงอย่างเดียวเท่านั้น มันก็ถอนอุปาทาน การยึดมั่นถือมั่นไปเอง กิเลสตัณหามันก็ค่อยหมดไปเอง เพราะฉะนั้น จึงยึดหลักให้มั่นคง คือว่าเราสามารถจะทำได้ทุกอิริยาบถ หลับตาก็ทำได้ ลืมตาก็ทำได้ นอนทำก็ได้ ถ้าเราไม่นึกอะไรบริกรรมภาวนาในใจ เราก็กำหนดไว้ที่ใจ รู้อะไร แล้วก็ตามรู้ให้มันทันความคิด คิดอะไรขึ้นมารู้ทันรู้ให้ทัน เราทำอะไร ให้มันทันการกระทำของเรา พูดอะไรให้ทันตามคำพูดของเรา ให้มีสติอยู่ตลอดเวลา อันนี้เป็นการทำสมาธิ ไม่ต้องบริกรรมภาวนาอะไรก็ได้ **สำคัญอยู่ที่การทำสติ** เช่น อย่างท่านสอนว่า นั่งหนอ กินหนอ เดินหนอ ยกหนอ ฯลฯ อันนี้ คือการทำสติ เป็นการปฏิบัติสมาธิ อย่าเอาไปเถียงกันนั่นคือ การทำสติ ไปได้ในหลักมหาสติปัฏฐานที่ว่า ก้าวไปก็รู้ ถอยกลับก็รู้ คู้เหยียดก็รู้ แล้วก็นึกคิดอะไรก็รู้ รู้อยู่ตลอดเวลา มันก็เหมือนกันนั่นแหละ อย่าไปเถียงกัน การปฏิบัติ ถ้ามัวไปเถียงกัน นักปฏิบัติในศาสนาพุทธแทนที่จะช่วยกันทำความเจริญแล้วก็ไปทะเลาะกัน เพราะความคิดเห็นไม่ตรงกันอะไรทำ-

นองนี้ อันนั้นมันเป็นวิธีการ แต่ผลที่มันเกิดขึ้นภายใน เราจะรู้จริงเห็นจริงนั้นมันเหมือนกันหมด แต่อีกอย่างหนึ่งอาตมาก็ไม่เข้าข้างใครหรอกนะ

มีผู้กล่าวว่า สอนให้ทำจิตให้ว่าง เป็นมิจฉาทิฏฐิ ท่านคงจะเคยได้ยินใครปฏิบัติทำจิตให้ว่างเป็นมิจฉาทิฏฐิ สอนคนทำจิตให้ว่าง ก็เป็นมิจฉาทิฏฐิ อันนี้เราไม่ได้ตำหนิใคร แต่ถ้าผู้สอนนั้นใช้คำว่า จงทำจิตให้ว่าง แล้วท่านจะสำเร็จนิพพาน ในช่วงที่จิตว่าง โดยไม่ชี้แจงเหตุผล อันนี้ก็ชวนให้ผู้ฟังเข้าใจผิดเหมือนกัน แต่ความจริงนั้น **นักภาวนานี้ถ้าจิตไม่ว่างแล้ว ภูมิธรรมจะไม่เกิด** เช่น อย่างสมมติว่า เราอยากจะรู้ว่า **อนิจจัง คือ อะไร** เราอธิษฐานจิตของเราแล้ว บริกรรมภาวนา หรือพิจารณา ถ้าในขณะที่เรานึกว่าคืออะไร ๆ ๆ อยู่นั้นเราจะไม่รู้ว่าอนิจจังคือ อะไร เมื่อจิตมันนึกอยากจะรู้ อยากจะเห็น ปล่อยว่างปุ๊บอยู่ในลักษณะที่ว่าง พอว่างปุ๊บเมื่อไรแล้ว คำว่า อนิจจัง คือ อะไร มันจะเกิดขึ้น เพราะฉะนั้น นักทำสมาธินี้ ถ้าไม่สามารถทำจิตให้ว่างเป็นหนึ่งได้เมื่อไรแล้ว เราจะไม่เกิดภูมิความรู้ขึ้นมา อย่างน้อยต้องมีอาการวูบวาบ แล้วก็ว่างพักหนึ่ง แล้วจึงจะเกิดภูมิความรู้ขึ้นมา จะรู้อะไรก็ตาม **"ถ้าตราบใดยังมีความอยากรู้ อยากเห็นอยู่ ไม่มีทางรู้เห็นได้เลย"** นอกจากเราจะเดาคาดคะเนเอาเองความรู้จริง เห็นจริงจะไม่เกิดขึ้น อันนี้ขอให้ทำความเข้าใจอย่างนี้ ถ้าใครสามารถทำจิตให้ว่างได้เป็นดีที่สุด ในขณะที่เราอยากรู้อยากเห็นอะไรนั้น เช่นอย่างสมมติว่า เราจะถามตัวเองว่า **สังขาร คือ อะไร** ก่อนที่เราจะรู้ว่าสังขารคืออะไรนี้ เราจะต้องคิดหาเหตุผลเสียก่อนว่า สังขาร คือ อะไร มีลักษณะอย่างไร มีเท่าไร อะไรทำนองนี้ตามแบบปริยัติของเรา ทีนี้เมื่อเราพิจารณาค้นคว้าไป บางครั้งสังขารมันเป็นอย่างนี้ใช่ไหม ? เพราะอย่างนี้จึงเรียก สังขาร เพราะมันปรุง เพราะมันแต่ง เพราะมันไม่มีทางที่จะยับยั้งในการที่จะปรุงแต่งต่าง ๆ เราคิดของเราต่อไปอย่างนี้ ในช่วงนั้นถ้ามันจะรู้จริงขึ้นมาแล้ว จิตของเราจะวูบวาบไปสู่ความสงบว่างนิดหนึ่ง แล้วมันจะเกิดเป็นความรู้ขึ้นมา พอว่างปุ๊บ จิตนิ่งอยู่พักหนึ่ง พอเกิดจิตไหวขึ้นมานิดหนึ่ง จะรู้ทันทีว่า อาจจะมีคำตอบขึ้นมาว่า **จิตฺตสงฺขารา ตัวสังขารที่แท้จริงคือ ความปรุงของจิต** มันจะบอก

ขึ้นมาอย่างนี้ ใครเล่าบอก ? จิตของเราที่มันว่างแล้วบอก มันเป็นภูมิรู้ มันเป็นภูมิธรรมที่เราอาศัยสัญญา หรืออะไรต่าง ๆ ที่พิจารณานั้น เป็นแนวทางปฏิบัติ เป็นภาคปฏิบัติ ซึ่งอย่างเราจะพิจารณาแล้ว ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ฯลฯ ของเรานี้มันเป็นของปฏิกูลเน่าเปื่อย เป็นของโสโครก เราก็นึกเอา นึกเอา ว่าเอา ๆ ทีนี้เมื่อจิตมันรู้จริงขึ้นมาแล้ว มันก็จะหยุดว่า มันก็จะหยุดนึก "**ความนิ่งของจิตคือความว่าง**" พอว่างสักพักหนึ่งมันจะเกิดความรู้ขึ้นมา บางทีมันจะเกิดเป็นนิมิตขึ้นมา มองให้เห็นเป็นสิ่งที่ปฏิกูลน่าเกลียด เน่าเปื่อยผุพังขึ้นมา บางทีมันจะรู้อยู่แต่ว่าใจน้อมนึก รู้ขึ้นมาว่าเป็นจริงอย่างนั้นขึ้นมาเท่านั้น แล้วแต่อุปนิสัยของท่านผู้ใด

เพราะฉะนั้น การปฏิบัติธรรมนี้ เราจะไปเกณฑ์ให้ภูมิจิต ภูมิใจ เดินรู้อย่างเดียวกัน เห็นอย่างเดียวกัน ก็ไม่ได้ แม้แต่เพียงผู้ที่ว่ายังไม่เคยภาวนา ไม่เคยทำสมาธิ อาตมาเคยถาม พวกที่เข้าโรงพยาบาลผ่าตัด ที่ถูกวางยาสลบ ถามเขาว่า ในขณะที่ถูกวางยาสลบนั้น ความรู้สึกมันไปอยู่ที่ไหน บางรายก็ไม่รู้ว่าไปอยู่ที่ไหน แต่บางคนพอถามแล้วเขาก็จะบอกว่า ในขณะที่ถูกวางยาสลบนั้น จิตมันมีอาการวูบ ๆ ๆ แล้วก็ออกจากร่างไปลอยอยู่ต่างหาก แล้วมันก็ส่งกระแสมารู้ ว่าหมอเขาทำอะไรเกี่ยวกับร่างกายของเรา มันก็รู้อยู่ตลอดเวลา บางทีมันก็มองเห็นโครงกระดูกของตัวเอง นี่พื้นฐานของจิตดั้งเดิมมันต่างกัน อย่างบางท่านพอมาภาวนาขึ้นนิดหน่อย จิตสงบขึ้น จิตสว่างไสว รู้ธรรมเห็นธรรมไปอย่างสบาย ๆ บางท่านบริกรรมภาวนาตั้ง ๕-๖ ปี จิตไม่เคยสงบเป็นสมาธิก็มี แต่ก็เพราะอาศัยศรัทธาความเชื่อมั่น ปฏิบัติก็ทำไปไม่หยุดหย่อน เราจะไปเกณฑ์เอาไม่ได้หรอก

ลักษณะสังเกตการทำสมาธิ ถ้าหากเราทำสมาธิที่ถูกต้อง ภูมิจิตที่มันเป็นสมาธิ ที่ถูกต้องนั้น จะมีลักษณะบ่งบอกว่า สมาธิจะต้องทำกายให้เบา ทำจิตให้เบา เบาจนกระทั่งบางครั้งเรารู้สึกว่าไม่มีกาย นี่ลักษณะของสมาธิที่ถูกต้อง แล้วเมื่อเลิกปฏิบัติคือ ออกจากสมาธิแล้ว ก็ทำให้กายเบาตลอดเวลา แม้แต่จะลุกจากที่นั่งนี้ อาการเหน็บชา หรืออะไรต่าง ๆ จะไม่ปรากฏ พอจิตออก

จากสมาธิลืมตาขึ้นโพลง ก็ลุกขึ้นเดินไปได้เลย ไม่ต้องดัดแข้ง ดัดขา อันนี้คือสมาธิที่เกิดขึ้นอย่างถูกต้อง

ทีนี้สมาธิบางอย่าง พอลืมตาขึ้นออกจากที่นั่งปฏิบัติแล้ว บางท่านถึงกับนอนให้คนอื่นนวดเส้น นวดเอ็นก่อน อันนี้ไม่ถูกต้องแน่ สมาธิอย่างนี้คล้ายกับมีอำนาจอะไรอย่างหนึ่งบ้าง จะเรียกว่า อำนาจสะกดจิตก็ได้ คือการสะกดจิตนั้นมีอยู่หลายอย่าง สะกดด้วยอำนาจคาถาอาคมบริกรรมภาวนาก็มี อย่างคนที่ปลุกพระนี้ พอเอาพระใส่มือแล้วก็ภาวนา นะมะพะธะ ๆ ๆ เดี๋ยวก็สั่นขึ้น ๆ ๆ นั่นถูกอำนาจสะกดจิตแล้ว อำนาจอะไร อำนาจคาถาบริกรรมภาวนา คาถาในทางไสยศาสตร์บางอย่าง บริกรรมภาวนาแล้วจะทำให้เกิดปีติอย่างแรง อาการสั่นนั้นคือ อาการปีติ ทีนี้ปีติมันเกิดขึ้นอย่างแรงไม่มีขอบเขต ก็มีอำนาจบังคับจิตของเรา บางทีบังคับจิตของเราให้ไปดูโน่นดูนี่ อะไรในที่ต่าง ๆ ในทำนองนั้น ถ้าใครทำได้ก็ดีอยู่หรอก อย่าไปหลง ให้มันรู้เท่า.

วิธีทำสมาธิตามแบบพระอาจารย์เสาร์

แสดงธรรม ณ พระอุโบสถวัดเบญจมบพิตร กทม. เมื่อ ๑๑ ตุลาคม ๒๕๒๔

ธรรมะที่จะนำออกสู่บรรดาท่านทั้งหลายในโอกาสนี้ เผื่อว่ามีอะไรที่ขาดตกบกพร่องก็ใคร่ที่จะถือโอกาส ขออภัยท่านผู้รู้ทั้งหลายไว้ล่วงหน้าด้วย เรื่องของธรรมะที่จะนำมาในโอกาสนี้ ก็ควรจะเป็นเรื่องประสบการณ์เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม ซึ่งปัญหาในการปฏิบัติธรรมในสมัยปัจจุบันนี้ รู้สึกว่าเป็นที่ตื่นอกตื่นใจ หรือเป็นที่สนใจของบรรดาท่านพุทธบริษัททั้งหลายโดยทั่ว ๆ ไป สมัยเมื่ออาตมายังเป็นศิษย์ท่านอาจารย์เสาร์อยู่ทางภาคอีสาน คนที่สนใจในธรรมะและตั้งใจนั่งสมาธิภาวนากัน ส่วนมากมีแต่คนแก่ ๆ อายุมากแล้ว ต่อมาในสมัยปัจจุบันนี้ คนหนุ่ม คนสาว คนแก่ มีความสนใจในการปฏิบัติธรรม แสดงว่าชาวพุทธทั้งหลายมีความตื่นตัว และเริ่มจะรู้สึกสำนึกในการแสวงหาที่พึ่งให้แก่ตัวเองมากขึ้นทุกที ๆ แต่บางครั้งก็ยังเป็นสิ่งที่น่าเป็นห่วง เกี่ยวกับเรื่องการปฏิบัติธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการทำสมาธิ เป็นปัญหาที่เราจะต้องทำความเข้าใจว่า **การทำสมาธิ ที่จัดว่าเป็นสัมมาสมาธินั้น มีความมุ่งหมายอยู่ที่ตรงไหน** ในหลักคำสั่งสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ในเมื่อพระองค์แสดงธรรมโดยมากมักจะมีธรรมเป็นของคู่กัน เช่น **สัมมาสมาธิ มิจฉาสมาธิ** หรือ **สัมมาทิฏฐิ มิจฉาทิฏฐิ** อะไรทำนองนี้ เรื่องความถูกกับความผิดนั้น พระองค์มักจะยกขึ้นมาแสดงคู่กัน

ดังนั้น ปัญหาเรื่องการทำสมาธิในสมัยปัจจุบันนี้ จะว่าลัทธิของใครถูกของใครผิด จะไม่ขอนำมากล่าว เรื่องถูก หรือผิดอยู่ในความตั้งใจ หรือเจตนาของผู้ทำ ถ้าหากบำเพ็ญสมาธิ มุ่งจะให้จิตสงบ ให้มีจิตมั่นคงต่อการทำ



ความดี และเพื่อจะให้เกิดมีสมาธิ มีสติปัญญารู้แจ้งเห็นจริงในสภาวธรรมตามความเป็นจริง เพื่อจะได้เป็นอุบายถ่ายถอนราคะความกำหนัดยินดี หรือกิเลสโลภ โกรธ หลง ให้หมดไปจากจิตใจ โดยไม่ได้มุ่งสิ่งอื่น นอกจากความบริสุทธิ์และความพ้นทุกข์ จัดว่าได้ชื่อว่าเป็น **สัมมาสมาธิ** ความรู้ ความเห็นของท่านเหล่านั้นก็เป็น **สัมมาทิฏฐิ** ทีนี้โดยวิสัยของการปฏิบัติ หรือภูมิจิต ภูมิธรรมที่เกิดขึ้นนั้น ในระดับต้น ๆ นี้ ก็ย่อมมีทั้งผิด ทั้งถูก แม้แต่ผู้ที่มีภูมิจิตก้าวขึ้นสู่ภูมิของความเป็นพระอริยบุคคลแล้ว ก็ยังมีความเห็นผิด เห็นถูก ยกเว้นแต่พระ-อรหันต์ จำพวกเดียวเท่านั้น ผู้ที่สำเร็จ โสดา สกิทาคา อนาคา แต่ยังไม่ได้สำเร็จพระอรหันต์ และทำไมจึงยังไม่สำเร็จพระอรหันต์ ก็เพราะเหตุว่าสัมมาทิฏฐิ ในขั้นพระอรหัตตมรรค ยังไม่สมบูรณ์ จึงยังข้องอยู่ จึงยังไม่สำเร็จก่อน

เพราะฉะนั้น ความผิด ความถูกนั้น เราอย่าเพิ่งไปด่วนตัดสินว่าใครผิด ใครถูก เอากันตรงที่ว่า **ใครสามารถทำสมาธิจิตลงไปให้สงบลงไปได้แล้ว สามารถที่จะอ่านจิตใจของตัวเองให้รู้ซึ้งลงไปว่า สภาพจิตของเราเป็นอย่างไร เรามีกิเลสตัวไหนมาก และควรจะแก้ไขอย่างไร นี่เป็นจุดแรกที่เราจะต้องอ่านตัวของเราเองให้ออก จะว่าสิ่งอื่นผิด สิ่งอื่นถูก นั่นไม่สำคัญ แม้ว่าเราจะรู้อะไรผิด อะไรถูก แต่เป็นเรื่องนอกตัว นั่นไม่สำคัญ สำคัญอยู่ที่ว่า เราอ่านจิตใจของเรา แล้วก็ปรับโทษตัวเอง แล้วก็ตัดสินตัวเอง ว่าตัวเองผิด ตัวเองถูกนั่นแหละ เป็นเรื่องสำคัญที่สุด ถ้าหากเราไม่สามารถจะจับจุดนี้ได้ เราจะปฏิบัติ หรือบำเพ็ญเพียรภาวนาแค่ไหน ก็ไม่มีทางที่จะแก้ไขตัวเองได้**

อันนี้ เป็นความคิดความเข้าใจของอาตมา ตัวผู้เทศน์ ที่นำมาเล่าสู่กันฟังกับท่านทั้งหลาย ก็เผื่อว่าท่านทั้งหลายยังได้ช่วยพิจารณา ว่าเป็นการเหมาะสม หรือไม่ประการใด ในฐานะที่อาตมาเป็นลูกศิษย์พระอาจารย์เสาร์ ก็จะได้นำเรื่องการปฏิบัติสมาธิตามสายท่านอาจารย์เสาร์มาเล่าสู่กันฟัง ท่านอาจารย์เสาร์เป็นพระเถระที่ไม่ได้ศึกษาพระปริยัติกว้างขวาง ท่านเรียนรู้เฉพาะข้อวัตรปฏิบัติ อันเป็นหน้าที่ที่จะต้องปฏิบัติโดยตรง ท่านอาจารย์เสาร์สอบ

นักธรรมตรีก็ไม่ได้ เพราะท่านไม่สอบ แต่ความเข้าใจเรื่อง พระธรรมวินัย ซึ่งเป็นข้อปฏิบัตินั้น รู้สึกท่านมีความเข้าใจ ละเอียดละออดีมาก และท่านอาจารย์เสาร์สอนกรรมฐาน หรือสอนคนภาวนานั้น มักจะยึดหลักภาวนา **พุทโธ** เป็นหลัก ยกตัวอย่าง ในบางครั้ง มีผู้ไปถามท่านว่า อยากจะเรียนกรรมฐาน อยากจะภาวนาทำอย่างไร ? ท่านอาจารย์เสาร์จะบอกว่า ภาวนา **พุทโธ** ซิ ภาวนา **พุทโธ** แล้ว อะไรจะเกิดขึ้น ? ท่านจะบอกว่าอย่าถาม **พุทโธ** แปลว่าอะไร ถามไปทำไม และท่านจะย้ำว่าให้ภาวนา **พุทโธ ๆ ๆ** อย่างเดียว แล้วการภาวนาให้มาก ๆ ทำให้มาก ๆ ทำให้ชำนิชำนาญ ในเมื่อตั้งใจจริง ผลที่เกิดขึ้นไม่ต้องถาม ทีนี้เราไปถามว่า ภาวนาพุทโธแล้ว อะไรจะเกิดขึ้น ทั้ง ๆ ที่เรายังไม่ต้องลงมือทำ แม้ว่า ผู้ทำเห็นผลมาแล้ว ท่านให้คำตอบไป มันก็ไม่เกิดประโยชน์อะไรสำหรับเราผู้ถาม เพราะฉะนั้น ไม่จำเป็นต้องถาม ถ้าหากว่าท่านอาจจะไปเป็นลูกศิษย์ของท่านอาจารย์องค์ใด องค์หนึ่ง ที่ท่านสอนให้ภาวนาอย่างใดอย่างหนึ่งก็ตาม ถ้าท่านยังมีความลังเลสงสัยในโอวาทของท่านอาจารย์ของท่านอยู่ ท่านจะภาวนาอย่างไร เพียงไร แค่ไหน ท่านจะไม่ได้รับผลสำเร็จ เพราะฉะนั้น ท่านจะไปเรียนกรรมฐานจากสำนักไหนก็ตาม เช่น จะจะไปเรียนจากสำนัก สัมมาอรหัง ยุบหนอ พองหนอ หรือกำหนด นาม รูป อะไรก็ตาม ในเมื่อท่านเรียนมาแล้ว ท่านต้องตั้งใจปฏิบัติอย่างจริงจัง ปฏิบัติตามคำแนะนำของท่านอย่างจริงจัง จะว่าเอาจริง เอาจัง เชื่อกันจริง ๆ อย่างสมมติว่า อาจารย์ของท่าน หลังจากสอนบทภาวนาให้แล้ว อาจารย์ของท่านอาจจะสั่งว่า ให้ท่านไปนั่งสมาธิ บริกรรมภาวนา วันละ ๓ ครั้ง หรือ ๔ ครั้ง แต่ละครั้งขอให้ทำได้ครั้งละ ๑ ชั่วโมง ถ้าท่านปฏิบัติตามคำสั่งของท่านอาจารย์ท่านได้ จะเป็นอาจารย์ใดก็ตาม ผลย่อมเกิดขึ้นอย่างแน่นอน แต่ถ้าท่านมีความรู้สึกว่า เชื่อครึ่งไม่เชื่อครึ่ง ทำไปแล้วก็ไม่ได้ผล อย่าทำดีกว่า

ทีนี้ใคร่ที่จะขอทำความเข้าใจกับบรรดาท่านผู้สนใจในการภาวนาทั้งหลาย ท่านอาจารย์เสาร์สอนให้บริกรรมภาวนา **พุทโธ ๆ ๆ** **พุทโธ** นี้เป็นคำบริกรรมภาวนา ในอนุสสติ ๑๐ ข้อ พุทธานุสสติ ธรรมานุสสติ สังฆานุสสติ

หรืออนุสสติอื่น ๆ ที่มีคำบริกรรมภาวนา ตั้งแต่ข้อ ๑–๘ เรียกว่า ต้องใช้คำบริกรรมภาวนา ตามบทหรือตามแบบในการภาวนาในข้อนั้น ๆ การภาวนาอะไรที่นึกคำบริกรรมภาวนาในใจ เมื่อเราทำแล้ว จิตจะสงบลงไปได้แค่อุปจารสมาธิ ใครจะภาวนาอย่างไหน แบบใดก็ตาม ในเมื่อนึกบริกรรมภาวนา จิตจะสงบลงไปแค่อุปจารสมาธิ

อุปจารสมาธิ มีความหมายเพียงใด แค่ไหน มีความหมายเพียงแค่ว่า บริกรรมภาวนาแล้ว จิตมีอาการสงบเคลิ้ม ๆ ลงไปเหมือนจะนอนหลับ แล้วจิตมีความสงบนิ่งสว่างขึ้นมา แต่ยังมีความรู้สึก เกี่ยวกับเรื่องของกาย ของลมหายใจอยู่ เรียกว่า กายยังปรากฏมีในความรู้สึก พอมีอาการเคลิ้มๆ ลงไปเท่านั้น คำบริกรรมภาวนาหายไปแล้ว เช่นอย่างว่าภาวนา พุทโธ ๆ ๆ หรือ ยุบหนอ พองหนอ ก็ตาม ในเมื่อจิตสงบ เคลิ้ม ๆ ลงไป เกิดความสว่างขึ้นมา จิตมีอาการนิ่ง พอนิ่งปั๊บ คำบริกรรมภาวนาหายไปหมด เพราะฉะนั้น บริกรรมภาวนาทุกอย่างทำให้จิตนิ่งสงบเป็นสมาธิ ถึงอุปจารสมาธิ เท่านั้น ไม่ถึงอัปปนาสมาธิ ในเมื่อจิตไม่ถึงอัปปนาสมาธิ จิตก็ไม่ถึงสมถกรรมฐาน เพราะฉะนั้น ผู้ที่กล่าวว่า ภาวนาพุทโธ หรือ บริกรรมภาวนา จิตสงบลงไปได้เพียงแค่ขั้นสมถกรรมฐานเท่านั้น จึงเป็นการเข้าใจผิด ขอทำความเข้าใจกับนักภาวนาทั้งหลายในเรื่องนี้

เมื่อบริกรรมภาวนาแล้ว จิตไม่ไปถึงอัปปนาสมาธิ เราจะทำอย่างไรในตอนนี้ สิ่งที่จะปรากฏขึ้นในความรู้สึก อย่างที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ก็คือความรู้สึกที่มีกาย นอกจากความรู้สึกที่จะมีกายปรากฏขึ้นแล้ว ลมหายใจจะปรากฏขึ้นมา ถ้ากายปรากฏขึ้นมาให้เพ่งดูกาย เรียกว่า "กายคตาสติ" ถ้าลมหายใจปรากฏขึ้นในความรู้สึก ให้กำหนดรู้ลมหายใจ แล้วจิตผู้ภาวนายึดเอาอารมณ์อย่างนี้อย่างใดอย่างหนึ่ง ตามที่ปรากฏขึ้นตามจิตของผู้ปฏิบัติ แล้วจิตตามรู้ในอารมณ์ดังที่กล่าวนั้น เช่น อย่างกายปรากฏ ก็ยึดเอา กายคตานุสสติ กำหนดดูส่วนใดส่วนหนึ่ง ของร่างกาย หรือจะกำหนด **ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก** ไปจนครบอาการ ๓๒ ก็ได้ แล้วจะเป็นอุบายทำให้จิตสงบไปถึงสมถ-

กรรมฐาน คือ อัปปนาสมาธิ ที่นี้ถ้าหากว่าไม่ทำอย่างนั้น ลมหายใจปรากฏขึ้นในความรู้สึก ก็กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก ตามรู้ลมหายใจไป จนกว่าลมหายใจจะละเอียด แต่ถ้าลมหายใจละเอียดแล้ว ลมหายใจหายไป จิตจะสงบเข้าไปอยู่ในอัปปนาสมาธิ โดยปราศจากความรู้สึก นึกคิด มีแต่จิตนิ่งอยู่เฉยๆ อันนี้จิตเข้าไปสู่สมถะ จิตอยู่ในจิต รู้อยู่เฉพาะในจิตอย่างเดียว สิ่งที่เรียกว่าความรู้ ย่อมไม่ปรากฏขึ้น เพราะในขั้นนี้ ความรู้สึกว่ามีกายก็ไม่มี ความรู้สึกว่ามีลมหายใจก็ไม่มี เจตนาที่จะน้อมนึกถึงอะไร ในขณะนั้น ไม่มีทั้งสิ้น เป็นสภาวะจิตที่ไร้สมรรถภาพ โดยประการทั้งปวง อย่างดีก็แค่ทรงตัวอยู่ในความสงบนิ่ง ถ้าผู้ภาวนาติดอยู่ในช่วงนี้ จิตของท่านจะติดอยู่ในอัปปนาสมาธิ ถ้าหากว่ามีสมรรถภาพพอที่จะก้าวหน้าไปหน่อย ถ้าอย่างดีก็ไปเดินแบบฌานสมาบัติ ไปอากาสานัญจายตนะ วิญญานัญจายตนะ อากิญจัญญายตนะ เนวสัญญานาสัญญายตนะ ไปเดินสายศาสนาพราหมณ์ไป แต่พุทธกับพราหมณ์ต้องอาศัยกัน ถ้าใครสามารถทำได้ก็ดีเหมือนกัน อย่าไปปฏิเสธว่าไม่ดี แต่เมื่อทำได้แล้ว อย่าไปติด เพราะการเล่นฌานทำให้เกิดอิทธิฤทธิ์ต่าง ๆ ถ้ารู้เท่าไม่ถึงการณ์ก็ทำให้ติด ถ้าไปติดสมาธิในขั้นฌานแล้ว ภูมิจิต ภูมิใจ จะไม่เกิด ความรู้ก็จะไม่เดินถึงขั้นวิปัสสนา อันนี้เป็นเพียงทางแวะ

ถ้าหากว่า จิตเมื่อดูลมหายใจละเอียดยิ่งขึ้นไปทุกที ๆ ตามหลักปริยัติท่านเตือนไว้อย่างหนึ่งว่า เมื่อลมหายใจทำท่าจะหายขาดไป ให้นึกว่าลมหายใจยังมีอยู่ ถ้ากายจะหายไป ท่านให้นึกว่ากายยังมีอยู่ ทั้งนี้ก็เพื่ออะไร เพื่อให้จิตของเรานั้นไม่ปราศจากสิ่งที่รู้ ในเมื่อจิตเข้าไปสู่อัปปนาสมาธิ อย่างไม่มีอะไร มีแต่ความรู้สึกในจิตเป็นหนึ่งอย่างเดียว จิตไม่มีเครื่องรู้ ในเมื่อจิตไม่มีเครื่องรู้ จิตก็ไม่มีฐานที่ตั้ง ในเมื่อจิตไม่มีฐานที่ตั้ง ก็ขาดมหาสติปัฏฐาน เพราะมหาสติปัฏฐานเท่านั้น ที่จะเป็นฐานสร้างพื้นฐาน ของจิตให้มีความมั่นคงในการปฏิบัติ ที่นี้จิตเข้าไปอยู่ในจิตอย่างเดียว กายก็ไม่มี ลมหายใจก็ไม่มี มันก็เลยไม่มีที่ตั้ง จิตไม่มีที่ตั้ง ไม่มีที่ระลึก ไม่มีเครื่องรู้ สมรรถภาพทางจิตแม้จะนิ่งได้ก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร เพราะฉะนั้น ท่านจึงให้นึกว่ากายจะหาย

ไป ก็ให้นึกว่ากายมีอยู่ ให้จิตมันรู้อยู่ที่กาย กายเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ ในเมื่อจิตมีกายเป็นเครื่องรู้ สติมีกายเป็นเครื่องระลึก ระลึกอยู่อย่างนั้น เป็นฐานที่ตั้งของสติ เมื่อจิตมีความรู้ซึ่งเห็นความจริงของกาย เมื่อไร เมื่อนั้นมหาสติปัฏฐานก็เกิดขึ้น เรียกว่า มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ อันนี้คือ แนวทางที่ท่านอาจารย์เสาร์ได้สอนมา

ในตอนต้น ๆ อาตมาได้พูดถึงอุปจารสมาธิ ในเมื่อผู้บริกรรมภาวนา จิตมีอาการสงบเคลิ้ม ๆ ลงไป แล้วเกิดสว่าง ตรงนี้สำคัญมาก เพราะการบริกรรมภาวนา ถ้าจิตสงบแล้ว มีอาการเคลิ้ม ๆ ลงไป จิตเกิดสว่างขึ้นมา ความสว่างในขั้นนี้ จะมีความรู้สึกว่า แสงสว่างมันพุ่งออกไปทางตา ออกจากตา แล้วความสว่างจะมุ่งตรงไปด้านหน้า ในขณะที่จิตสงบลงไป อยู่ในระดับอุปจารสมาธิ ส่วนมากจะมีลักษณะครึ่งหลับ ครึ่งตื่น มีสติบ้าง ไม่มีสติบ้าง บางทีก็หลง ๆ ลืม ๆ แล้วก็มีความสว่างเป็นเครื่องหมาย ความสว่างนี้มีความรู้สึกส่งกระแสออกไปทางตา ทีนี้ถ้าความสว่างมันส่งกระแสออกไปถึงไหน ๆ จิตมันก็พุ่งไปตามแสงสว่างนั้น เมื่อจิตออกไปตามแสงสว่าง ย่อมเกิดภาพนิมิตต่าง ๆ ขึ้นมา บางทีในตอนนี้ เราอาจจะเห็นภาพคน ภาพสัตว์ หรือบางทีเห็นภูต ผี ปีศาจ ในเมื่อเห็นรูปภาพต่าง ๆ เราก็จะเกิดความสำคัญมั่นหมายว่าสิ่งเหล่านั้นมาขอส่วนบุญ แล้วก็จะไปตั้งอกตั้งใจ แผ่ส่วนบุญให้เขาทั้งหลายเหล่านั้น ในเมื่อเกิดมีความตั้งใจขึ้นมา สภาพจิตที่กำลังเริ่มสงบมันก็เปลี่ยน คือ เปลี่ยนจากความเป็นสมาธิ จากความสงบ เป็นความไม่สงบ คือ สมาธิถอนนั่นเอง เมื่อสมาธิถอนขึ้นมาแล้ว ภาพนิมิตต่าง ๆ ก็หายไปหมด แม้ว่าเราจะนึกแผ่ส่วนกุศลให้เขาเหล่านั้น มันจึงมีลักษณะคล้าย ๆ กับว่า เขากลัวบุญเรา เขาเลยไม่ยอมรับ เลยหายไปเสีย แต่แท้ที่จริงแล้ว ภาพนิมิตต่าง ๆ ที่เรามองเห็นนั้น ไม่ใช่สิ่งใดสิ่งหนึ่งมาแสดงให้เราเห็น เป็นจิตของเราปรุงแต่งขึ้นมาเอง ทำไมจึงต้องปรุงแต่งขึ้นมาอย่างนั้น ก็เพราะเหตุว่า เราภาวนาแล้วเราอยากเห็น และโดยส่วนมาก ครูบาอาจารย์ที่สอนกรรมฐาน สอนให้ลูกศิษย์นั่งภาวนา พอเลิกภาวนาแล้วมักจะถามว่า เห็นอะไรบ้าง ทีนี้คำว่า

เห็นอะไรบ้างนี้ มันก็เลยไปฝังอยู่ในความรู้สึก ในเมื่อภาวนาลงไปแล้วทุกคนจะต้องเห็น ถ้าภาวนาไม่เห็นแล้ว แสดงว่าภาวนาไม่ได้ผล เพราะฉะนั้น เมื่อเรามีอุปาทาน อยากรู้อยากเห็นอยู่อย่างนี้ เมื่อภาวนาจิตสงบลงไปแล้ว สัญญาในอดีตซึ่งมันอยากรู้อยากเห็นขึ้นมา มันก็ผุดขึ้นมาโดยอัตโนมัติ เสร็จแล้วมันก็แสดงภาพนิมิตต่าง ๆ ให้เราเห็น อันนี้คือ ประสบการณ์ที่จะเกิดขึ้นภายในจิตของผู้ภาวนา

ถ้าหากผู้ภาวนาเห็นนิมิตแล้วไปเอะใจ สมาธิถอนภาพนิมิตนั้นหายไปก็เป็นอันว่าแล้วไป แต่ถ้าต่างว่าในเมื่อเห็นภาพนิมิตเห็นเทวดา เป็นต้น แล้วจิตไปติดอยู่กับเทวดา ไปเห็นความสวยงามของเทวดา แล้วจะรู้สึกว่าธรรมดาเทวดานั้นจะต้องอยู่บนสวรรค์ ในเมื่อเรานึกว่าเทวดาอยู่บนสวรรค์ เราก็นึกอยากจะไปดูเทวดาอยู่บนสวรรค์บ้างละ ก็เลยติดสอยห้อยตามเทวดานั้นไป ซึ่งสุดแล้วแต่เทวดาเขาจะพาไปที่ไหน ถ้าหากสมาธิถอนขึ้นก็เป็นอันว่าแล้วไป แต่ถ้าสมาธิไม่ถอนก็ไปติดกับภาพนิมิตของเทวดานั้น แล้วก็ตามหลังเทวดาไป ในที่สุดผู้ภาวนาจะมีความรู้สึกคล้ายกับเดินตามหลังเทวดาไป เมื่อเทวดาไปไหนเขาก็ตามไป ถ้าจิตใจเรานึกว่าจะไปดูสวรรค์ ภาพนิมิตของสวรรค์ก็ปรากฏขึ้น เลยกลายเป็นเรื่องไปเที่ยวสวรรค์ ถ้านึกถึงนรก ภาพนรกก็จะเกิดขึ้น แล้วก็กลายว่า ไปเที่ยวดูนรก สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่เป็นทางผ่านของนักบำเพ็ญจิตบำเพ็ญภาวนาทั้งนั้น เพราะฉะนั้น ครูบาอาจารย์จึงแนะนำสั่งสอนว่า ในขณะที่เราทำสมาธิภาวนาอยู่นั้น ให้กำหนดรู้ลงที่จิต นิมิตภาพต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอย่าไปสำคัญมั่นหมายว่าเป็นของจริง เป็นแต่ภาพนิมิตหลอกลวงเท่านั้น แต่สำหรับผู้ที่มีสติปัญญาพอสมควร ก็สามารถจะน้อมเอานิมิตเหล่านั้นมาเป็นเครื่องรู้ของจิต มาเป็นเครื่องพิจารณา มาเป็นเครื่องระลึกของสติ ก็สามารถทำสติ สมาธิปัญญา ให้เกิดขึ้นได้ มีความมั่นคงมีความเฉลียวฉลาดในการปฏิบัติได้เหมือนกัน แต่ส่วนมากจะหลง หลงนิมิตต่าง ๆ ดังที่กล่าวมาแล้วนั้น สำคัญว่าเป็นจริงเป็นจัง และยิ่งกว่านั้น บางทีอาจจะคิดว่า ภาพนิมิตต่าง ๆ ที่เห็นเหล่านั้นเราจะสำคัญว่า สิ่งเหล่านั้นคือ เจ้ากรรม นายเวร เขาจะต้องมาทวงหนี้ อะไร

ต่ออะไร ทำนองนั้น ซึ่งเป็นการเข้าใจผิด อย่างช่วยไม่ได้ เพราะฉะนั้น นักปฏิบัติทั้งหลาย ขอให้มีสติสัมปชัญญะระมัดระวัง เรื่องภาพนิมิตต่าง ๆ **ขอยืนยันว่า ภาพนิมิตต่าง ๆ เหล่านั้น ไม่ใช่ของจริง เป็นมโนภาพที่เราสร้างขึ้นเอง** มโนภาพนั้นเราตั้งใจจะสร้างขึ้นหรือเปล่า ไม่ได้ตั้งใจที่จะสร้างขึ้น แต่เรามีอุปาทาน อยากรู้ อยากเห็น เมื่อจิตสงบลงไประดับอุปจารสมาธิ แล้วจิตของเราอยู่ในลักษณะครึ่งหลับ ครึ่งตื่น บางครั้งก็มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ บางครั้งก็ขาดสติ ในช่วงที่เราขาดสตินั้น ภาพนิมิตจะเกิดขึ้น และภาพนิมิตอันนั้นไม่ใช่ของจริง

ทำไมจึงยืนยันว่าไม่ใช่ของจริง ทำไมบางตำรับตำรายืนยันว่าเป็นของจริง แล้วพระองค์นี้ปฏิเสธว่าไม่ใช่ของจริง ก็เพราะเหตุว่า ในบางครั้งอาตมาได้เคยพิจารณาดูความตายในตัวของตัวเอง ก็อยากจะรู้ว่าความตายมันคืออะไร คนเราเกิดมาทั้งที่นี้ ไหน ๆ เราก็ต้องตายอยู่แล้ว ควรจะรู้จักความตาย ก่อนที่จะตายจริง พอเสร็จแล้วก็มาพิจารณากำหนดดูความตาย ในเมื่อความตายมันปรากฏขึ้น โดยลักษณะที่ว่าจิตมันออกจากร่าง แล้วก็ไปลอยอยู่ส่วนหนึ่ง ซึ่งห่างจากร่างกายประมาณ ๒ เมตร พอเสร็จแล้วจิตมันก็ส่งกระแสลงมาตรวจร่างกาย ร่างกายที่นอนเหยียดยาวอยู่นั้น ค่อย ๆ เน่าเปื่อยขึ้นอืด ผุพัง ไปตามขั้นตอนของมัน ในที่สุดก็สลายตัวไม่มีอะไรเหลือ เหลือแต่ความว่าง พอเสร็จแล้ว ความว่างอันนั้นมันก็กลับเป็นขึ้นมาอีก เป็นกระดูกโครงกระดูก เป็นเนื้อ เป็นหนัง เป็นรูปร่างสมบูรณ์ กลับคืนมาอีก แล้วก็สลายตัวลงไปอีก กลับไปกลับมาอยู่อย่างนั้น ทีนี้สิ่งที่เป็นเครื่องหมายแห่งความตายพอให้เรารู้ว่า ตาย นั่นก็คือ ร่างกายของเรา เพราะร่างกายของเรามันนอนเหยียดยาวอยู่ ไม่ไหวติง และสิ่งที่ทำให้เรารู้ว่า ร่างกายเน่าเปื่อย ผุพัง สลายตัวไป จิตมันออกมาจากความเป็นอย่างนั้นมาแล้ว มันก็กลับมาเป็นร่าง เป็นตัว เป็นตน อย่างเดิม แล้วร่างกายที่มองเห็นว่าสลายตัวไปนั้น มันก็ยังอยู่อย่างเก่า หาได้สลายตัวลงไปไม่ เพราะฉะนั้น จึงยืนยันได้ว่า **นิมิตทั้งหลายที่ปรากฏกับผู้ภาวนาในขั้นต้นนี้ คือ นิมิตที่จิตของเราปรุงขึ้นมาเป็นภาพเองต่างหาก**

ไม่ใช่เรื่องอื่นมาแสดงตัวให้เราเห็น แม้แต่ร่างกายที่ตายแล้วเน่าเปื่อย ผุ พัง ลงไปก็ตาม ไม่ใช่ร่างกายเป็นตัวแสดง แต่จิตตัวสังขารตัวปรุงขึ้นต่างหาก ที่มันปรุงแต่งให้เป็นไปอย่างนั้น ทำไมมันจึงปรุงแต่ง เพราะเราอยากรู้ เราอยากเห็น อยากให้มันเป็นอย่างนั้น อันนี้เป็นอุปาทานเดิมที่เราตั้งใจไว้ว่า เราอยากจะรู้เห็นเป็นจริงอย่างนี้ ในเมื่อเราฝึกหัดจิตให้เป็นสมาธิ มีสติปัญญาพอที่จะน้อมนึกสิ่งเหล่านั้นให้เป็นไปได้ด้วยความแน่วแน่ เมื่อทำจนชำนิชำนาญมันก็ย่อมเป็นไปได้ตามที่ต้องการ

เราสร้างมโนภาพ สร้างนิมิตเหล่านั้นขึ้นมาทำไม ก็เพื่อจะเป็นอุบายสอนใจให้มันรู้จริง รู้ว่าเราจะตายจริง ตายแล้วมันต้องเน่าจริง เน่าแล้วมันจะต้องสลายตัวสาบสูญไปจริง เพื่อให้จิตมันรู้สึกสำนึกว่า ความตายนี้ใครจะเสียใจก็ตาม ไม่เสียใจก็ตาม ใครจะชอบก็ตาม ไม่ชอบก็ตาม ใครจะยินดีก็ตาม ไม่ยินดีก็ตาม ในเมื่อถึงวาระที่เขาจะต้องมีอันเป็นไป เขาจะต้องไปตามกฎธรรมชาติของเขา

พระพุทธเจ้าสอนให้พิจารณาความตาย ก็เพื่อมุ่งประสงค์จะให้ทุกคนยอมรับสภาพเป็นจริงว่า เราจะต้องตายจริง ๆ ที่เรากลัวตาย กลัวความแก่ กลัวภัยอะไรต่าง ๆ นี้ ที่เรากลัวก็เพราะว่า เรายังไม่รู้ซึ้งเห็นจริง ในเมื่อเราไม่รู้ซึ้งเห็นจริง เราก็ไม่ยอมรับสภาพความเป็นจริง เมื่อเราไม่ยอมรับสภาพความเป็นจริง เราก็ยังปฏิเสธของจริงอยู่นั่นแหละ ตราบใดที่เรายังปฏิเสธของจริง เราก็เป็นทุกข์วันยังค่ำ เพราะฉะนั้น การปฏิบัติธรรมนี้ มีจุดมุ่งประสงค์ คือ

๑. เพื่อให้จิตสงบเป็นสมาธิ

๒. เพื่อให้เกิดสติ ปัญญา ซึ่งเกิดจากสมาธิ เรียกว่า สมาธิปัญญา

สมาธิปัญญานี้ คือปัญญาที่เกิดจากจิตสงบเป็นสมาธิ สามารถที่จะบันดาลให้จิตเกิดความรู้ ภูมิจิต ภูมิธรรม เป็นลำดับ ซึ่งสุดแล้วแต่สมรรถภาพของผู้บำเพ็ญนั้น จะสามารถทำให้เป็นไปแค่ไหน การทำสมาธิโดยทั่ว ๆ ไป เราไม่จำเป็นจะต้องมีศีลก็ได้ **แต่สมาธิของผู้ไม่มีศีลนั้น ไม่เป็นไปเพื่อตรัสรู้มรรค ผล นิพพาน** เช่น สมาธิของนักไสยศาสตร์ เขาอาจจะบริกรรมคาถาของ

เขาแล้ว สามารถปล่อยตะปูหรือหนัง ทำให้คนเจ็บหรือตายได้ อันนี้ก็คืออำนาจสมาธิ ถ้าสมาธิไม่มีแล้ว หนังแผ่นโต ๆ เบ้อเริ่มจะทำให้เล็กได้อย่างไร ตะปูซึ่งมันไม่มีจิตมีใจ ไม่มีวิญญาณ แล้วจะไปปล่อยเข้าท้องเข้าไส้คนได้อย่างไร ถ้าไม่มีสมาธิ แต่สมาธิเป็นไปเพื่อความทำลายนี้ มุ่งที่จะทำลายนี้เป็นมิจฉาสมาธิ

อย่างที่ญาติโยมทั้งหลายที่พากันทำสมาธิภาวนานี้ ก็ตั้งใจจะภาวนาลงไปแล้ว สาธุ ๆ ๆ ข้าพเจ้าภาวนาแล้วขอให้ถูกหวยเบอร์ อย่างนี้เป็นมิจฉาสมาธิ ขอให้ข้าพเจ้ามีคนนับถือมาก ๆ เป็นมิจฉาสมาธิ **สัมมาสมาธิ มุ่งให้จิตตั้งมั่นให้รู้จริง เห็นจริง ภายในจิตใจของตนเอง อย่างน้อยก็ให้รู้ว่า ใจของเราจิตของเรามันเป็นอย่างไร มันเป็นคนขี้โลภ ขี้โกรธ ขี้หลง หรืออะไรก็แล้วแต่ อ่านตัวเองให้มันออก นี้คือจุดที่ต้องการรู้** รู้สิ่งภายนอกนั้นรู้มากมายก่ายกองประการใดก็ตามไม่เกิดประโยชน์สำหรับผู้รู้ ยิ่งรู้มากก็ยิ่งยากนาน

ท่านอาจารย์เสาร์ ท่านอาจารย์มั่น ท่านได้ทดสอบดูแล้ว ความรู้ที่ท่านเคยทำมานั้น เช่น อย่างสมมติว่า ทำสมาธิได้ดีแล้ว เกิดมีอิทธิฤทธิ์ต่าง ๆ ทำเครื่องรางของขลัง มันก็วิเศษ สามารถกระทั่งรู้จิตใจของคน และบางทีสามารถที่จะนึกภาวนาอยู่ที่กุฏิแล้ว จะนึกให้ใครเป็นอย่างไร ๆ ก็ได้ แต่เสร็จแล้ว ยิ่งเก่ง ก็ยิ่งกิเลสตัวโตขึ้น ท่านจึงเห็นว่า มันไม่ถูกทาง เพราะฉะนั้นสมาธิซึ่งจัดว่าเป็นสัมมาสมาธินั้น คือ มุ่งตรงต่อ **สุปฏิปันโน** คือ ผู้ปฏิบัติดี **อุชุปฏิปันโน** ปฏิบัติตรง **ญายปฏิปันโน** ปฏิบัติเพื่อความรู้แจ้งเห็นจริง **สามีจิปฏิปันโน** ผู้ปฏิบัติชอบยิ่ง ตามแนวทางแห่งสังฆคุณ จึงจะได้ชื่อ **สัมมาสมาธิ**

ตอนที่อาตมากล่าวว่า การทำสมาธิไม่จำเป็นจะต้องมีศีล สมาธิที่ไม่มีศีลเป็นหลักประกันนั้น เป็นมิจฉาสมาธิ ผู้ภาวนาแล้วมักจะเกิดเป็นสัญญาวิปลาส **นักภาวนาที่ภาวนาเก่ง แล้วบางที เสียสติไปก็เพราะศีลไม่บริสุทธิ์** ถ้าหากมีศีลสะอาดบริสุทธิ์ดีแล้ว ภาวนาอย่างไรไม่เกิดความเห็นผิด สัญญาวิปลาสไม่มี เพราะศีลตัวเดียวเท่านั้นเป็นเครื่องประกันความบริสุทธิ์ของผู้ปฏิบัติ เพราะฉะนั้น สาธุชนที่มุ่งที่จะบำเพ็ญเพียรทางจิต เพื่อให้บรรลุมรรคผลกันจริงจัง

จะต้องมั่นใจ หรือจะต้องตั้งใจให้แน่วแน่ว่า เราจะต้องเป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์ตามขั้นภูมิของตนเอง เพราะความเป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์นั้น เป็นการตัดผลเพิ่มของกรรม อย่างเมื่อวานนี้ เราอาจจะตบยุงอยู่หลายตัว แต่วันนี้เรามีศีล เราก็เลิกการฆ่าสัตว์ เมื่อเราเลิกการฆ่าสัตว์แล้ว ผลบาปที่เกิดจากการฆ่าสัตว์ เป็นอันยุติตั้งแต่ที่เราสมาทานศีลมา เพราะฉะนั้นศีลนี้ นอกจากจะเป็นขอบเขตของการใช้กิเลสของคนแล้ว ยังเป็นหลักประกันความบริสุทธิ์ เป็นการตัดผลเพิ่มของบาป

คนเรานี้สามารถที่จะคิดได้ทั้งดีและชั่ว แต่เมื่อเราคิดดี เราทำดีนั้นเป็นผลดี ถ้าเราคิดชั่ว แล้วทำชั่วด้วย อันนั้นเป็นผลเสียหาย เรื่องของความคิดนี้ เราห้ามไม่ได้ เพราะมันติดมาเป็นนิสัยประจำสันดานแล้ว แต่เมื่อเราคิดแล้ว เราก็นึกถึงศีลที่เราสมาทาน คิดจะฆ่านึกถึง ปาณาติบาต คิดจะลักนึกถึงอทินนาทาน คิดว่าจะละเมิดข้อไหน นึกถึงศีลข้อนั้น แล้วเราก็ไม่ทำลงไป เป็นอันว่า ยุติการทำชั่วทางกาย ทางวาจาเสียที ในเมื่อเราไม่มีการทำชั่ว ทางกาย ทางวาจา ผลวิบากที่จะเพิ่มปริมาณขึ้น เรียกว่าเป็นบาปกรรมที่เราจะต้องไปรับผลสนองนั้น ย่อมเป็นอันสิ้นสุดลงไปแค่นั้น ส่วนของเก่าปล่อยให้มันมีอยู่อย่างนั้น แล้วเราก็ทำความดีใหม่เรื่อยไป เมื่อความชั่วที่เราไม่ได้ทำนั้น มันห่างไปนาน ๆ เข้า จิตใจของเรามันก็ไม่นึกถึงบ่อยนัก มันก็ห่างจากความชั่วที่เรามีอยู่ เป็นโอกาสที่จะให้เราทำดี ๆ ๆ เรื่อย ๆ ไป

การทำดีนี้ หรือโดยเฉพาะอย่างยิ่งการภาวนานี้ ถ้าใครไม่สามารถจะเข้าใจในเหตุผลต่าง ๆ ก็ทำไปเถอะ ทำไปอย่างที่ท่านอาจารย์เสาร์ว่า **ภาวนาพุทโธซิ** ในเมื่อตั้งใจภาวนา **พุทโธ** อย่างจริงจังแล้ว อย่าไปกลัวว่าจิตจะไม่สงบ อย่าไปกลัวว่าวิปัสสนากรรมฐานจะไม่เกิดขึ้น ขอให้มีสมถะกันไว้ก่อน **อย่าไปกลัวสิ่งที่เรายังไม่มี อย่างสมมติว่า อย่างเราจะหาเงินหาทองให้มันร่ำรวย แต่เรากลัวเป็นเศรษฐี เมื่อไรจะได้เป็นสักที ทีนี้เราจะภาวนาให้จิตสงบแล้ว แต่ว่าเรากลัวว่าจะไปติดสมถะ ทั้ง ๆ ที่จิตของเราไม่เคยผ่านสมถะเลย แล้วเมื่อไรมันจะถึงสมาธิสมถะสักที เพราะฉะนั้น อย่าไปกลัวขอให้ทำจริง.**

- ๓ -

ปรากฏการณ์ในขณะทำสมาธิ

แสดงธรรม ณ วัดเบญจมบพิตร กทม. เมื่อ ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๒๔

ในครั้งก่อนนั้น ได้อธิบายถึงเรื่องการทำสมาธิ ในขั้นบริกรรมภาวนาตามแบบฉบับของท่านอาจารย์เสาร์ ท่านอาจารย์มั่น ท่านอาจารย์เสาร์ ท่านอาจารย์มั่น ท่านเป็นพระเถระที่ทรงคุณในทางการปฏิบัติ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานของภาคอีสาน บางท่านอาจจะยังไม่รู้ว่า ท่านอาจารย์เสาร์ ท่านอาจารย์มั่น เป็นคนเมืองไหน อาตมาจะได้นำประวัติของท่านมาเล่าโดยย่อ ๆ ท่านอาจารย์เสาร์ และท่านอาจารย์มั่น เป็นชาวอุบลโดยกำเนิด ท่านอาจารย์เสาร์เกิดที่ อ. เมือง ท่านอาจารย์มั่นเกิดที่ อ. โขงเจียม ทั้งสองท่านนี้ ในเมื่อได้มาอุปสมบทในพระธรรมวินัยแล้ว ก็ได้ตั้งใจศึกษาธรรมวินัยเพียงแค่การให้รู้หลักธรรม อันเป็นหลักการในทางด้านจิตโดยตรง คือเรียกว่าท่านเรียนเป็นกรรมฐานโดยตรง ในตอนแรก ๆ พระธุดงค์กรรมฐานในสายนี้ก็ไม่ค่อยจะมีใครสนใจเท่าไรนัก จะเป็นเพราะเหตุใดนั้น ไม่ขอนำมากล่าว แต่จะกล่าวเฉพาะวิธีปฏิบัติของท่าน ซึ่งท่านอาจารย์เสาร์ ท่านอาจารย์มั่น ได้ปฏิบัติกรรมฐานเริ่มต้นด้วยบริกรรมภาวนา บริกรรมภาวนาอะไรก็ได้ ไม่เฉพาะแต่คำว่า **พุทโธ** อย่างเดียว เพราะบริกรรมภาวนาแต่ละอย่างนั้น เป็นแต่เพียงอารมณ์ เป็นคู่ของใจ ซึ่งผู้บริกรรมนั้นจะต้องนึกในคำใดคำหนึ่งซ้ำ ๆ ซาก ๆ จนกระทั่งทำจิตให้ติดอยู่ในคำบริกรรมภาวนานั้น

ทำไมจึงต้องทำอย่างนั้น ก็เพราะเหตุว่า โดยธรรมชาติจิตของคนเรานั้น ย่อมส่งกระแสไปรู้อารมณ์ต่าง ๆ สุดแท้แต่อารมณ์นั้น ๆ จะผ่านเข้ามา ในทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ในเมื่ออารมณ์นั้น ๆ ผ่านเข้ามาแล้ว ก็สามารถที่จะจูงใจ ให้ไปเกิดความยินดี ความยินร้าย หรือความพอใจ ไม่

พอใจ สุดแท้แต่อารมณ์จะจูงให้เป็นไป และการรับรู้อารมณ์ของจิตนั้น ย่อมมีอันเปลี่ยนอยู่บ่อย ๆ เพียงแค่เวลาประเดี๋ยวเดียวเท่านั้น เรามีความรู้สึกนึกคิดจนนับไม่ถ้วน ดังนั้น **อุบายวิธีการบริกรรมภาวนา หรือ นึกอยู่คำใดคำหนึ่งซ้ำ ๆ ซาก ๆ ก็เพื่อจะให้จิตอยู่กับคำที่นึกนั้น แล้วจิตของเราจะได้ลืมนึกถึงอารมณ์สิ่งอื่น** จะจดจ่ออยู่เฉพาะที่คำบริกรรมภาวนาอย่างเดียว แต่การที่จะทำให้จิตจดจ่ออยู่กับคำบริกรรมภาวนาอย่างเดียวนั้น ก็ไม่ใช่เป็นของง่ายนัก เพราะว่า โดยปกติจิตของคนเราย่อมส่งกระแสไปสู่อารมณ์ต่าง ๆ นับไม่ถ้วน การที่จะทำจิตให้อยู่กับคำบริกรรมภาวนาที่เราต้องการนั้น **ถ้าจะพูดถึงการบริกรรมภาวนาที่จะให้ได้ผลกันจริงจัง แทบจะไม่มีคำที่จะมาอธิบายเล่าสู่กันฟัง นอกจากจะตั้งใจนึกคำภาวนากันอย่างจริงจัง** ใครจะภาวนาอย่างไหน อย่างไร ก็ได้ทั้งนั้น ไม่เฉพาะแต่คำว่า **พุทโธ** อย่างเดียว เราจะใช้คำอื่น ๆ ก็ได้ เพราะฉะนั้น ขอท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย ได้โปรดอย่ามีความเคลือบแคลงสงสัยใด ๆ ในวิธีการที่จะภาวนาให้เกิดผล มีแต่ว่าตั้งใจทำจริง ถือหลักว่า **ภาวนาให้มาก ๆ กระทำให้ชำนิชำนาญ** เมื่อเรามีความพากเพียรพยายามที่จะทำให้มาก ๆ ทำให้ชำนิชำนาญ ทำไม่หยุด ถ้าใครสามารถที่จะตั้งใจว่าเราจะนั่งสมาธิภาวนา ให้ได้วันละ ๓-๔ ครั้ง แต่ละครั้งให้ได้ครั้งละ ๑ ชั่วโมง ถ้าสามารถที่จะทำได้ รับรองว่าจิตสงบอย่างแน่นอน แต่นี่เรายังทำไม่ถึง พอทำไปนิดหน่อยเกิดทุกขเวทนาขึ้นมาครอบงำ แล้วเราก็หยุดเสีย ถ้าหากเราพากเพียรพยายามทำให้มาก ๆ ทำบ่อย ๆ แล้วก็ทำไม่หยุดหย่อน เราก็จะสามารถทำจิตให้สงบได้

อาตมาได้กล่าวในตอนต้นแล้วว่า ท่านทั้งหลายคงจะได้ศึกษาธรรมะและมีความรู้ความเข้าใจกันมากมายพอสมควร ดังนั้น ณ โอกาสนี้ จึงใคร่จะขอเตือนท่านทั้งหลาย ให้ตั้งใจกำหนดจิตบริกรรมภาวนา ตามที่ตนชำนิชำนาญมาแล้วอย่างไร ถ้าหากท่านจะบริกรรมภาวนา **พุทโธ ๆ ๆ** ก็ให้ตั้งจิตอธิษฐานภายในใจของตัวเองว่า บัดนี้ ฉันจะทำสมาธิภาวนา เพื่อให้จิตสงบเป็นสมาธิ เพื่อจะให้รู้แจ้งแทงตลอดตามสภาวธรรมตามความเป็นจริง แล้วก็นึกในใจของตัวเองว่า **พุทโธ ธัมโม สังโฆ, พุทโธ ธัมโม สังโฆ, พุทโธ ธัมโม สังโฆ,**

แล้วก็น้อมใจเชื่อลงไปว่า พระพุทธเจ้าอยู่ที่ใจ พระธรรมก็อยู่ที่ใจ พระอริยสงฆ์ก็อยู่ที่ใจ แล้วกำหนดลงที่ใจอย่างเดียวเท่านั้น นึกบริกรรมภาวนา **พุทโธ ๆ ๆ** อยู่อย่างนั้น จนกว่าจิตจะมีอาการสงบลงไป ให้พึงสังเกตจิตของตัวเองให้ดี ถ้าจิตมีอาการเคลิ้ม ๆ ลงไป คล้ายกับจะง่วงนอน ก็ให้พึงรู้เถอะว่า จิตของเรากำลังจะเริ่มสงบแล้ว เพราะจิตที่จะสงบในเบื้องต้นนั้น ถ้าจะว่ากันอย่างตรงไปตรงมาก็คือ อาการนอนหลับ เพราะจิตเมื่อจะสงบก็มีอาการเคลิ้ม ๆ แล้วก็วูบลงไป พอวูบลงไป ก็หยุดวูบ แล้วจิตจะนิ่ง ในเมื่อจิตนิ่งแล้ว ถ้าหากจิตจะนอนหลับ มันก็หลับมืดไปเลย ถ้าหากว่าจิตจะเป็นสมาธิ พอวูบลงไปนิ่งแล้ว จิตก็จะมีอาการสว่างขึ้นมา

ซึ่งทั้งนี้ มิใช่ว่าจะเป็นในลักษณะอย่างเดียวกันทั้งหมด บางท่านก็รู้สึกว่ามีกายเบา จิตก็เบา แล้วจิตก็ก้าวเข้าไปสู่ความสงบทีละน้อย ๆ ไม่มีอาการวูบวาบ จนกระทั่งจิตสงบแน่นิ่งไปจนถึงขั้นอัปปนาสมาธิ แต่ส่วนมากในช่วงนี้ ถ้าเกี่ยวกับเรื่องบริกรรมภาวนานั้น เมื่อจิตมีอาการเคลิ้ม ๆ สงบลงไปมีอาการสว่างขึ้นแล้ว คำบริกรรมภาวนาที่นึกอยู่นั้นจะหายไป ในเมื่อคำบริกรรมภาวนาหายไปแล้ว เราก็ไม่ต้องไปนึกถึงคำบริกรรมภาวนาอีก ในตอนนี้ให้ผู้ปฏิบัติ กำหนดรู้อยู่ที่จิตของตัวเอง ถ้าหากจิตมีอาการสงบนิ่งสว่างอยู่เฉย ๆ ก็กำหนดรู้ลงที่นั้นอย่างเดียว แต่ถ้าในช่วงนั้น ถ้าลมหายใจปรากฏขึ้นในความรู้สึก ก็ให้กำหนดรู้ลมหายใจ ตามรู้ลมหายใจ เพียงแต่รู้เท่านั้น อย่าไปนึกคิดอะไรทั้งนั้น ลมหายใจสั้นก็ไม่ต้องว่า ลมหายใจยาวก็ไม่ต้องว่า ลมออกสั้นก็ไม่ต้องว่า ลมออกยาวก็ไม่ต้องว่า ลมเข้าสั้นก็ไม่ต้องว่า ลมเข้ายาวก็ไม่ต้องว่า เป็นแต่เพียงกำหนดรู้ลมหายใจอยู่ โดยธรรมชาติแล้ว **อย่าไปแต่งลมหายใจเป็นอันขาด** ในช่วงนี้เพียงแต่กำหนดรู้อยู่เท่านั้น ถ้าหากว่า เรากำหนดรู้อยู่ที่ลมหายใจ ถ้าหากลมหายใจแสดงไปในอาการต่าง ๆ เช่น ลมหายใจอาจจะแสดงอาการหายใจแรงขึ้น หรือหายใจแผ่วเบาลงไป หรือบางครั้งอาจจะมองเห็นลมหายใจสว่างเหมือนกับปุยนุ่น ก็ให้กำหนดรู้ลงที่จิตอย่างเดียว รวมความว่าอะไรเกิดขึ้นลงไปภายในความรู้สึก ก็เพียงแต่กำหนดรู้เฉยอยู่ **อย่าไปทำความ**

เอะใจกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้น ๆ ถ้าเราไปทำความเอะใจ หรือไปทักท้วงสิ่งที่เกิดขึ้น จิตจะถอนจากสมาธิทันที เพราะฉะนั้น ให้กำหนดรู้อยู่เฉย ๆ ในเมื่อจิตมีสิ่งที่รู้คือ ลมหายใจปรากฏอยู่ตลอดเวลา ตัวสติสัมปชัญญะจะต้องมีกำลังกล้าขึ้น สามารถควบคุมจิตให้อยู่ในสภาพสงบโดยอัตโนมัตินี้ ขอให้นักปฏิบัติทั้งหลายพึงทำความเข้าใจอย่างนี้ และถ้าหากจิตของผู้ภาวนานั้นไม่วิ่งเข้าไปยึดลมหายใจ ก็ย่อมจะส่งกระแสออกไปข้างนอก ในเมื่อส่งกระแสความรู้สึกออกไปข้างนอก ในช่วงที่จิตมีความสงบสว่างอยู่นั้น แล้วภาพนิมิตต่าง ๆจะปรากฏขึ้น จะเป็นภาพอะไรก็ตาม เมื่อภาพต่าง ๆ ปรากฏขึ้นแล้ว ก็ให้กำหนดรู้อยู่ที่จิตอย่างเดียวเท่านั้น อย่าไปทำความเอะใจกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นภายนอก

ถ้าหากเราสามารถประคองจิตของเราให้อยู่ในความสงบสภาพปกติ โดยไม่ไปเอะใจอยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นนั้น จิตก็จะสงบนิ่งเป็นสมาธิอยู่ตลอดไป ถ้าหากเกิดเอะใจขึ้นมาเมื่อไร แล้วสมาธิก็จะถอน ภาพนิมิตนั้นก็จะหายไป ในตอนนี้มีความสำคัญมากสำหรับนักปฏิบัติ ถ้าหากเรามีความรู้สึกว่า ภาพนิมิตต่าง ๆ เป็นสิ่งอื่นมาแสดงให้เรารู้ เราเห็น บางทีเราอาจจะเข้าใจผิด เช่น อย่างเห็นภาพผี เปรต หรือเทวดา เป็นต้น บางท่านอาจจะคิดว่า สิ่งทั้งหลายเหล่านั้นเขามาขอส่วนบุญเรา แล้วเราก็ไปนึกแผ่ส่วนบุญกุศลให้เขา ในเมื่อนึกขึ้นมาอย่างนั้นจิตก็ถอนจากสมาธิ ภาพนิมิตทั้งหลายนั้นก็หายไป อันนี้ไม่ค่อยจะร้ายแรงเท่าไรนัก แต่ถ้าหากบางท่าน อาจจะมีความรู้สึก หรือมีความเห็นนอกเหนือไปกว่านี้ โดยสำคัญว่าภาพนิมิตทั้งหลายเหล่านั้น เป็นสิ่งที่เข้ามาเพื่อจะดลบันดาลจิตใจของเรา ให้เกิดความสงบ ให้เกิดความรู้ แล้วบางทีเราอาจจะเผลอ ๆ น้อมรับเอาสิ่งนั้น เข้ามาสิงสู่อยู่ในตัวของเรา แล้วสภาพจิตของเราจะกลายเป็นในลักษณะที่เรียกว่า สภาพผีสิง นี้ถ้าหากเราไปสำคัญว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นตนเป็นตัวขึ้นมา หรือเป็นสิ่งอื่นขึ้นมา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ถ้าหากไปมองเห็นภาพนิมิตของผู้ที่เราเข้าใจว่าเป็นผู้วิเศษ มาปรากฏกายให้เรามองเห็นแล้ว เราอาจจะน้อมเอาภาพนิมิตนั้นให้เข้ามาสู่ตัวของเรา หรือสู่จิตใจของเรา เพราะความเข้าใจผิดว่า สิ่งที่มองเห็นนั้นเป็นสิ่งที่มาจากที่อื่น ในเมื่อเราน้อม

เข้ามาแล้ว จะมีอาการคล้าย ๆ กับว่า มีสิ่งเข้ามาทรงอยู่ในจิต หลังจากนั้นเราก็จะกลายเป็นคนทรงไป อันนี้เป็นสิ่งที่เราควรจะระมัดระวังให้มาก ๆ การภาวนาหรือการทำจิตนี้ เราไม่ได้มุ่งให้สิ่งใดสิ่งหนึ่งมาช่วยดลบันดาลให้เราเป็นผู้รู้ ผู้เห็น เราต้องการจะทำให้จิตมีความสงบนิ่งเป็นสมาธิ โดยความเป็นอิสระของจิตเอง ถ้าหากจิตจะเกิดความรู้ ความเห็น อะไรขึ้นมา ก็เป็นสมรรถภาพของจิตเอง ไม่ใช่สิ่งอื่นบันดาล เพราะฉะนั้น ขอให้นักศึกษาธรรมะและนักปฏิบัติทั้งหลายพึงทำความเข้าใจ ในเรื่องนิมิตต่าง ๆ ถ้าหากว่าท่านไม่ไปเอะใจหรือไม่ไปสำคัญว่านิมิตต่าง ๆ ซึ่งไปปรากฏขึ้นนั้น เป็นสิ่งอื่นมาดลบันดาลให้เรารู้ เราเห็น ทำความรู้สึกว่าภาพนิมิตนั้น เกิดขึ้นจากจิตของเรา จิตของเรานั้นแหละเป็นผู้ปรุงแต่งขึ้นมา เพราะเรามีความสำคัญว่า เราอยากรู้ อยากเห็น ในเมื่อเราอยากรู้ อยากเห็น พอจิตสงบเคลิ้มลงไปอยู่ในระดับแห่งอุปจารสมาธิ ในตอนนี้จิตของเราจะฝันดีนัก ถ้าหากเรานึกถึงอะไรแล้วจะเกิดเป็นภาพนิมิตขึ้นมา ถ้าหากเราสามารถกำหนดจดจ่อรู้ลงที่จิตอย่างเดียว โดยไม่สำคัญมั่นหมายในนิมิตนั้น ๆ ภาพนิมิตจะเป็นอุปกรณ์การปฏิบัติของท่านผู้มีสติปัญญาโดยกำหนดรู้อยู่ที่จิต แล้วภาพนิมิตที่มองเห็นนั้นจะแสดงปฏิกิริยาเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ถ้าจิตของท่านผู้ปฏิบัตินั้น มีสมาธิมั่นคงพอสมควรก็จะสามารถกำหนดเอานิมิตเหล่านั้น เป็นเครื่องหมายแห่งความรู้ เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ บางทีภาพนิมิตนั้นอาจจะแสดงเรื่องอสุภกรรมฐาน หรือธาตุกรรมฐาน ให้เรารู้เราเห็นก็ได้ ในเมื่อเป็นเช่นนั้น ก็จะสามารถทำสติสัมปชัญญะของเราดีขึ้น แล้วเมื่อสติสัมปชัญญะของเราดีขึ้นแล้ว จิตก็จะสงบรวมตัวสู่ความเป็นหนึ่ง ซึ่งเรียกว่า **อัปปนาสมาธิ**

เรื่องปัญหา อัปปนาสมาธินั้น บางท่านอาจจะเข้าใจว่า อัปปนาสมาธิคือความเป็นหนึ่งของจิต หรือเอกัคคตาจิต ไม่สามารถที่จะเกิดความรู้ความเห็นอะไรขึ้นได้ จริงอยู่ ผู้ปฏิบัติในขั้นต้น จะเป็นการบริกรรมภาวนาก็ตามหรือจะเป็นการพิจารณาอะไรก็ตาม เมื่อจิตสงบลงไปนิ่งอยู่ในความเป็นหนึ่ง ซึ่งเรียกว่า **เอกัคคตา** ในช่วงต้น ๆ นี้ จิตอาจจะไม่สามารถบันดาลให้เกิดความรู้

ความเห็นขึ้นมาได้ แต่ถ้าหากว่าท่านผู้นั้น เคยพิจารณากรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งจนชำนิชำนาญ ด้วยการน้อมนึกคิดแล้ว เมื่อจิตนิ่งไปเป็นอัปปนาสมาธิ จิตก็จะสามารถบันดาลให้เกิดความรู้ ความเห็น ในภูมิจิต ภูมิธรรม ขึ้นมาได้ ดังนั้น เราจึงสามารถแบ่งขั้นของอัปปนาสมาธิได้ ๒ ตอน

ตอนแรกจิตสงบนิ่งลงไปเป็นหนึ่งอยู่ในอัปปนาสมาธิ ถ้าอยู่เป็นสมาธิในขั้นฌาน จะไม่สามารถเกิดความรู้ความเห็นอะไรขึ้นมา เพราะจิตอยู่ในฌานย่อมเพ่งอยู่ในจุด ๆ เดียว แต่ถ้าหากว่าจิตที่เคยพิจารณาวิปัสสนากรรมฐานมาแล้วก็ดี หรือเคยพิจารณาอสุภกรรมฐานมาแล้วก็ดี เคยพิจารณาธาตุกรรมฐานมาแล้วก็ดี เมื่อจิตสงบนิ่งลงไปเป็นหนึ่งแล้ว จะมีลักษณะคล้าย ๆ กับจิตถอนตัวออกจากร่าง แล้วก็ส่งกระแสมารู้เรื่องของร่างกาย จิตจะมองเห็นกายในลักษณะต่าง ๆ จะเป็นนั่งอยู่ หรือนอนอยู่ ก็ตาม เมื่อเป็นเช่นนั้นจิตก็จะสงบนิ่งเฉยสว่างอยู่ และกายที่มองเห็นอยู่ในความรู้สึกของจิตนั้น ก็จะแสดงกิริยาเปลี่ยนแปลงไปในลักษณะต่าง ๆ ถ้าหากว่าท่านผู้นั้นพิจารณาอสุภกรรมฐานมาจนชำนิชำนาญ ด้วยการน้อมนึก จิตก็จะสามารถรู้เรื่องอสุภกรรมฐานโดยอัตโนมัติ โดยที่กายที่มองเห็นอยู่นั้นจะแสดงอาการขึ้นอืด แล้วก็มีน้ำเหลืองไหล เนื้อหนังหลุดออกไปเป็นชิ้น ๆ แล้วยังเหลือแต่โครงกระดูก ในที่สุดโครงกระดูกก็จะแหลกละเอียดลงไป เป็นจุลไป แล้วก็หายไปในที่สุด เหลือแต่ความว่าง

ในเมื่อจิตว่างแล้ว จิตก็จะสามารถก่อตัว รู้เรื่องของโครงกระดูก ซึ่งจะมาประสานกันเป็นโครงกระดูก แล้วก็จะเกิดมีเนื้อมีหนัง กลับคืนมาอยู่ในสภาพเป็นร่างสมบูรณ์อยู่อย่างเก่า จะมีอาการเป็นไป กลับไปกลับมาอยู่อย่างนั้น จนกว่าจิตจะถอนออกมาจากสมาธิ และในขณะที่จิตรู้เห็นนั้น จะมีลักษณะคล้าย ๆ กับว่า รู้เห็นด้วยทางจิตอย่างเดียว ไม่ได้เกี่ยวข้องกับประสาทส่วนกาย คือไม่ได้เกี่ยวข้องกับประสาทส่วนตา เป็นความรู้ ความเห็นของจิตล้วน ๆ

แต่ถ้าหากท่านผู้เคยพิจารณาธาตุกรรมฐาน ก็จะมองเห็นร่างกายนี้แหลกละลายลงเป็นดิน เป็นน้ำ เป็นลม เป็นไฟ อย่างละเอียดถี่ถ้วน แล้วก็จะหายไป กลายเป็นความว่าง

ถ้าหากท่านผู้เคยพิจารณาวิปัสสนากรรมฐาน เช่น พิจารณา รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เมื่อจิตสงบนิ่งลงไปแล้ว แล้วจิตก็จะมีนิมิตอะไรขึ้นมา ซึ่งสุดแล้วแต่จิตจะปรุงขึ้นมา แต่ความปรุงแต่งในขั้นนี้ จิตกับสิ่งที่รู้เห็นนั้นคล้ายกับว่า ไม่มีความสัมพันธ์กันเลย ในตอนนี้จิตกับสิ่งที่รู้แยกกันออกเป็นคนละส่วน สิ่งที่รู้นั้นก็แยกอยู่ส่วนหนึ่ง ตัวผู้รู้ก็คือจิตนั้นก็อยู่ส่วนหนึ่ง และส่วนความเปลี่ยนแปลงที่มันจะแสดงไปในลักษณะแห่งพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นั้นก็จะมีอันแสดงไปเอง ถ้าหากท่านผู้ฟังอาจจะมีความสงสัยว่า การแสดงอย่างนั้นใครเป็นผู้แสดง ก็จิตนั้นแหละเป็นผู้ปรุงแต่งขึ้นมา เป็นตัวปัญญาความรู้ ในเมื่อจิตปรุงแต่งขึ้นมาด้วยความรู้เท่าเอาทัน ด้วยความไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่รู้ จิตก็รู้สึกว่า คล้าย ๆ กับว่า สิ่งที่รู้อยู่อีกส่วนหนึ่ง และตัวผู้รู้คือจิตนั้นแยกเอกเทศเป็นส่วนหนึ่ง ในตอนนี้เรียกว่า จิตกับอารมณ์สามารถแยกออกจากกันคนละส่วนก็ได้ อันนี้คือลักษณะปรากฏการณ์ที่จะเกิดขึ้น ภายในจิตของผู้ปฏิบัติ เริ่มต้นแต่บริกรรมภาวนา หรือในขั้นพิจารณาอสุภกรรมฐาน ธาตุกรรมฐาน หรือพิจารณาพระไตรลักษณ์ในขั้น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งเรียกว่าขั้นวิปัสสนา ขอให้ท่านนักปฏิบัติทั้งหลายพึงทำความเข้าใจดังที่กล่าวมาแล้วนี้

ถ้าหากสมมติว่า เราจะไม่พิจารณาอะไรละ เป็นเพียงแค่ว่าเราจะบริกรรมภาวนาให้จิตสงบอย่างเดียวเท่านั้น แล้วจิตของเราสามารถที่จะก้าวขึ้นสู่ภูมิวิปัสสนาได้หรือไม่ อันนี้ขอตอบว่า สามารถที่จะก้าวขึ้นสู่ภูมิวิปัสสนาได้ โดยที่ผู้บริกรรมภาวนา ทำจิตให้สงบนิ่งลงไป เริ่มต้นจากอุปจารสมาธิ จนกระทั่งถึงอัปปนาสมาธิ ๆ ในลักษณะที่จิตนิ่งอยู่ในจุดเดียว ไม่มีสิ่งที่รู้ปรากฏขึ้นในจิต มีการสงบนิ่ง มีลักษณะนิ่งและสว่างไสวอยู่ในความรู้สึกอย่างเดียว ความรู้อื่นๆ ไม่เกิดขึ้น เมื่อเป็นเช่นนั้น วิปัสสนากรรมฐานเกิดขึ้นได้อย่างไร วิปัสสนากรรมฐานจะเกิดขึ้นได้ต่อเมื่อจิตถอนออกจากความเป็นเช่นนั้นแล้ว มาเกิดความรู้สึกนึกคิดขึ้นมา ผู้ปฏิบัติที่ฉลาดก็ฉวยโอกาสกำหนดความคิดนั้น จิตคิดอะไรขึ้นมาก็กำหนดรู้ คิดอะไรขึ้นมาก็กำหนดรู้ เพียงแต่รู้ว่าจิตมีความคิดอย่างเดียวเท่านั้น

รู้แล้วก็ไม่ต้องไปช่วยจิตคิดอะไรเพิ่มเติม หรือวิพากษ์วิจารณ์ เป็นแต่เพียงว่า สิ่งใดเกิดขึ้นก็รู้ รู้ รู้อยู่อย่างนั้น และสิ่งใดดับไปก็รู้ เกิดขึ้นแล้วมันก็เป็นทุกข์ เกิดขึ้นมาแล้วก็เป็นอนัตตา อะไรทำนองนั้น ไม่ต้องไปนึกคิดในขณะนั้น ถ้าหากเรานึกคิดแล้วสมาธิมันจะถอนขึ้นมาอีก เราจะไม่มีสมาธิควบคุมจิตของเราให้จดจ่อดูความคิดที่เกิดขึ้นนั้นได้ เพราะฉะนั้น **ตอนนี้ให้นักปฏิบัติพึงระวังให้ดี เมื่อออกจากสมาธิในขั้นบริกรรมภาวนา ถ้าจิตสงบนิ่งเป็นอัปปนาสมาธิแล้ว เมื่อจิตถอนออกจากสมาธิ อย่าด่วนออกจากสมาธิทันทีทันใด ให้ตามกำหนดรู้ความคิดของตัวเองเรื่อยไป จนกว่าจะถึงเวลาอันสมควร จึงค่อยเลิก หรือจึงค่อยออกจากที่นั่งสมาธิ**

ในเมื่อออกจากที่นั่งสมาธิแล้ว มิใช่ว่าเราจะหยุดกำหนดรู้จิต หรือรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับจิตในทันทีทันใดก็หาไม่ เราจำเป็นจะต้องกำหนดรู้ความรู้สึกนึกคิดของเราอยู่ตลอดเวลา แม้แต่ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด เราก็ให้ตั้งสติ กำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวไปมาของ กาย วาจา และใจของเราอยู่ตลอดเวลา การตามรู้ตามเห็น ความเคลื่อนไหว กาย หรือการพูด การนึก การคิด ด้วยความมีสติสัมปชัญญะจดจ่ออยู่นั้นแหละ คือการปฏิบัติธรรม แบบที่เรียกว่า สามารถให้จิตเกิดความรู้ความฉลาดขึ้นมาได้

ในตอนต้น ๆ มีผู้คนมาเตือนว่า อยากจะให้แสดงธรรมะเกี่ยวกับชีวิตประจำวัน แต่ก่อนที่จะพูดถึงธรรมะ ซึ่งเกี่ยวกับชีวิตประจำวันนั้น จะขอทำความเข้าใจกับบรรดาท่านทั้งหลายก่อนว่า คำว่า **ธรรมะ** นั้นคืออะไร และธรรมะนั้นอยู่ที่ไหน คำว่า **ธรรมะ** ก็คือ **กายกับใจ** แต่ว่าธรรมะคือ กายกับใจนี้ เป็นธรรมะที่เป็นสภาวธรรม ไม่ใช่ธรรมะคำสั่งสอน สภาวธรรมเป็นธรรมะที่เป็นเครื่องรู้ของพระสัพพัญญู พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกพระองค์ โดยปกติของธรรมะอันเป็นสภาวธรรมนี้ ย่อมเป็นไปตามกฎธรรมชาติ กฎธรรมชาติของธรรมะอันเป็นสภาวธรรมที่จะพึงเป็นไปนั้น ก็คือ **อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความทนอยู่ไม่ได้ อนัตตา ความไม่เป็นตัวเป็นตน คือมีการสลายตัวนั่นเอง** เข้าในหลักที่ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกย่อมมีความปรากฏขึ้นในเบื้องต้น และมีความทรงอยู่ชั่วขณะหนึ่ง ในที่สุดก็สลายตัว

การปฏิบัติธรรมะเกี่ยวกับกายกับใจของเรานี้ เราจะเริ่มต้นปฏิบัติแต่เมื่อไร การปฏิบัติธรรมะเกี่ยวกับกายกับใจนี้ เราจะเริ่มต้นตั้งแต่ที่เราเริ่มตื่นจากที่นอนมาแล้ว เมื่อเราตื่นจากที่นอนมาแล้ว เราจะต้องคิดว่า เราทำอะไรเกี่ยวกับร่างกาย จะต้องเข้าห้องน้ำ จะต้องแปรงฟัน จะต้องอาบน้ำชำระกาย จะต้องขับถ่าย ซึ่งเป็นกิจวัตรประจำวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ถ้าหากเราจะใช้การพิจารณากรรมฐานพร้อม ๆ กันไป เราก็จะได้ปัญหาเกิดขึ้นมาว่า ทำไมเราจึงต้องแปรงฟัน ที่เราต้องแปรงฟันเพราะว่า ฟันมันเป็นของสกปรก ทำไมเราจึงต้องอาบน้ำ ที่เราอาบน้ำก็เพราะว่า ร่างกายมันเป็นของสกปรก ถ้าเรามีปัญหาอย่างนี้ เราก็จะได้คำตอบอย่างนี้ ในเมื่อได้คำตอบอย่างนี้ขึ้นมา เราก็ได้กรรมฐานในข้ออสุภกรรมฐาน อันนี้เป็นเรื่องเกี่ยวกับส่วนตัวของเรา ถ้าหากผู้มีสติปัญญาน่าจะต้องคิดกว้างขวางไปหน่อย ว่าทำไมเราจึงต้องทำความสะอาดร่างกาย เพราะถ้าเราปล่อยให้ร่างกายมันสกปรก มันก็เป็นบ่อเกิดแห่งโรคภัยไข้เจ็บ และเราก็ได้ความรู้กว้างขวางออกไป อันนี้คือหลักการปฏิบัติธรรมะเกี่ยวกับชีวิตประจำวันในขั้นต้น

และในขั้นต่อไป เราจะต้องพิจารณาว่า ก่อนอื่นนี้เราจะต้องทำอะไรเกี่ยวกับตัวเองหรือบุคคลในครอบครัวที่เรารับผิดชอบอยู่ เราจะต้องหุงหาอาหารรับประทาน เราจะต้องดูแลความสุขทุกข์ของคนภายในครอบครัวที่เรารับผิดชอบ หน้าที่ของความเป็นบิดาคืออะไร หน้าที่ของความเป็นมารดาคืออะไร หน้าที่ของความเป็นลูกคืออะไร เราจะต้องพิจารณาดูให้รอบคอบ และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ข้าวปลาอาหารที่เราได้มารับประทานนั้น เราได้มาจากไหน เราสามารถที่จะดลบันดาลเนรมิตเอาได้ทุกสิ่งทุกอย่างหรือ หรือว่าเราจะต้องมีการซื้อขายแลกเปลี่ยนกันเอามา ในเมื่อเป็นเช่นนั้น เราก็รู้ว่า เราจะต้องไปแลกเปลี่ยนซื้อหาเอามา เราจึงจะได้มาทำรับประทาน

ในเมื่อเป็นเช่นนั้น เราก็มีความจำเป็นที่จะต้องก้าวไปสู่สังคม ในเมื่อเราก้าวไปสู่สังคม เราจะปฏิบัติต่อสังคมอย่างไร เช่น เราต้องการอาหารเรามีสตางค์ เราก็ไปซื้อแลกเปลี่ยนเอามา ถ้าเราเป็นผู้ซื้อ เขาให้ของเรามา

เราก็ให้เงินเขาไป มันก็เป็นการสมดุลย์กัน ในลักษณะที่ถ้อยทีถ้อยอาศัยซึ่งกันและกัน เป็นการปฏิบัติชอบด้วยศีลธรรม แต่ถ้าหากสมมติว่า เราอาจจะคิดว่าเราจะไม่ซื้อ คอยฉวยโอกาสเมื่อเจ้าของเผลอ เราก็หยิบฉวยเอามา แล้วมันจะผิดศีลข้อไหน มันก็ผิดศีลข้อ **อทินนาทาน** และมันก็เกิดเป็นหลักศีลขึ้นมาแล้ว เพราะฉะนั้น การปฏิบัติธรรมนี้ อย่าพึงเข้าใจว่าเราจะต้องนั่งหลับตาบริกรรมภาวนาอย่างเดียว ถ้าหากเราต้องการจะปฏิบัติธรรมเกี่ยวกับภายในครอบครัวของเรานี้ ให้มันเป็นไปด้วยความเป็นระเบียบเรียบร้อย อย่าให้มีอะไรขาดตกบกพร่อง ผู้มีบิดามารดา ก็เลี้ยงบิดามารดาให้สมบูรณ์ ผู้มีลูกก็เลี้ยงลูกให้สมบูรณ์ โดยยึดหลักว่า **มาตาปิตุอุปฏฺฐานํ เอตมฺมงฺคลมุตฺตมํ** การอุปัฏฐากเลี้ยงดูบิดามารดา เป็นมงคลอันสูงสุด

ถ้าท่านเป็นนักปฏิบัติธรรม แต่ยังปล่อยให้ครอบครัวของท่านต้องลำบากอยู่ การปฏิบัติธรรมอาจจะไม่เป็นไปโดยสะดวกและเรียบร้อย ดังนั้น ผู้ตั้งใจปฏิบัติธรรมเพื่อไปสู่ความสงบและสันติสุขกันจริง ๆ ขอได้โปรดพิจารณาถึงชีวิตประจำวัน หน้าที่ความเป็นพ่อบ้านแม่เรือน หน้าที่ความเป็นบุตรธิดาควรจะปฏิบัติต่อกันอย่างไร และเราควรจะปฏิบัติต่อสังคมอย่างไร สิ่งเหล่านี้เป็นหน้าที่ของนักปฏิบัติจะพึงพิจารณา เมื่อเราพิจารณารอบคอบแล้ว ก็ทำถูกต้องตามประเพณีของผู้ครองเรือน มันไม่มีอะไรเป็นเหตุให้กระทบกระเทือนจิตใจ เมื่อถึงโอกาสที่เราจะนั่งสมาธิภาวนา ทุกสิ่งทุกอย่างมันก็เรียบร้อยหายกังวล จะบริกรรมภาวนาจิตมันก็สงบได้ง่าย เมื่อจิตสงบแล้ว ก็สามารถรู้ความเป็นจริงของการครองเรือนได้อย่างเด่นชัด เพราะฉะนั้น การปฏิบัติธรรมนั้นคือปฏิบัติเกี่ยวกับชีวิตประจำวัน ซึ่งเราประสบเหตุการณ์และสิ่งแวดล้อมอยู่ทุกลมหายใจนั่นแหละ เพราะสิ่งเหล่านั้น เป็นสภาวธรรม เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ ใกล้เข้ามาก็คือ กายกับใจของเรานั่นเอง นี่คือหลักการปฏิบัติธรรมะเกี่ยวกับชีวิตประจำวันของนักปฏิบัติ และทั่ว ๆ ไป โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การทำสมาธิภาวนานี้ ถ้าหากสมมติว่าใครก็ตาม มาภาวนาจิตสงบแล้ว เกิดความขี้เกียจขี้คร้าน เบื่อหน่ายไม่เอาธุรกิจการงาน อันนั้นก็ไม่

ถูกต้อง ถ้าอย่างสมมติว่า ใครภาวนาเป็นแล้ว เดิมเป็นคนขี้เกียจที่จะจัดการบ้านการเรือนให้เรียบร้อย ภาวนาเป็นแล้วหมั่นขยันขึ้น รู้จักหน้าที่ของตนเองเป็นอันดีแล้วก็มีความซื่อสัตย์สุจริตต่อคนในครอบครัว ซื่อสัตย์สุจริตต่อหน้าที่การงานที่เรารับผิดชอบอยู่ อันนั้นจึงได้ชื่อว่า เป็นการภาวนาที่ถูกต้อง

การกล่าวธรรมะ พอเป็นเครื่องประดับสติปัญญาสำหรับท่านทั้งหลาย สำหรับวันนี้ก็เห็นว่าเป็นเวลาอันสมควร ความจริงนั้นการฟังธรรมนี้ ควรจะได้นั่งสมาธิไปด้วย ดังนั้น ณ โอกาสต่อไปนี้ ขอเชิญบรรดาท่านทั้งหลาย ได้โปรดเตรียมนั่งสมาธิ ตามแบบฉบับที่ตนเคยปฏิบัติมาแล้วอย่างไร

ขอทุกท่านจงสำรวมจิตของตนให้รู้ลงที่จิต แล้วก็ยึดเหนี่ยวเอาบริกรรมภาวนา หรืออารมณ์เป็นเครื่องรู้ของจิตอย่างใดอย่างหนึ่ง ตามที่ตนเคยชำนาญมาแล้ว แล้วก็ **กำหนดจดจ่อรู้ลงที่จิตอย่างเดียว เพราะจิตเป็นพื้นฐานให้เกิดความรู้ จิตเป็นพื้นฐานให้เกิดธรรมะ ธรรมะทุกสิ่งทุกอย่างเกิดที่จิต เพราะจิตเป็นผู้รู้ ตัวผู้รู้ภายในจิตของเรานั่นแหละคือพุทธะ พุทโธ** แปลว่า *ผู้รู้* **พุทโธ** แปลว่า *ผู้ตื่น* **พุทโธ** แปลว่า *ผู้เบิกบาน* ในเมื่อท่านกำหนดรู้ลงที่จิตด้วยบริกรรมภาวนาอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น นึกถึง **พุทโธ** เป็นต้น เมื่อนึกถึง **พุทโธ ๆ ๆ** สติสัมปชัญญะไม่ต้องกำหนดหมาย **เมื่อเรานึกถึงพุทโธแล้ว สติสัมปชัญญะมาเอง** เพราะว่าจิตเป็นผู้ระลึกรู้คำว่า **พุทโธ เมื่อเราตั้งใจจะนึกถึงคำว่า พุทโธ ความตั้งใจก็เกิดมีขึ้น ความตั้งใจอันนั้นแหละ** คือตัวสติ ให้กำหนดจิตนึกคำบริกรรม **พุทโธ ๆ ๆ** อยู่อย่างนั้น ถ้าหากท่านผู้ใดจะภาวนา **พุท** พร้อมลมเข้า **โธ** พร้อมลมออกก็ได้ ถ้าภาวนา **พุท** พร้อมลมเข้า **โธ** พร้อมลมออก มันยังมีช่วงห่างอยู่ จิตสามารถส่งกระแสไปในที่อื่นได้ ก็ให้ปล่อยลมหายใจเสีย แล้วก็นึก **พุทโธ ๆ ๆ** ให้เร็ว ๆ เข้า หน้าที่ของท่านมีแต่เพียงนึกว่า **พุทโธ ๆ ๆ** อย่างเดียว แล้วก็อย่าไปนึกว่าเมื่อไรจิตจะสงบ เมื่อไรจิตจะรู้ เมื่อไรจิตจะเห็นอะไร เพราะการภาวนานี้ไม่ใช่เพื่อเห็น ภาวนาเพื่อให้จิตสงบนิ่งลงเป็นสมาธิ เพื่อให้รู้สภาพความเป็นจริงของจิตของตัวเอง ว่ามีสภาพเป็นอย่างไร แม้แต่เรากำหนดบริกรรมภาวนาลงไป เราก็สามารถรู้ได้ทันทีว่า จิตของเราอยู่กับคำบริกรรม

ภาวนาหรือไม่ เมื่อเรารู้ว่าจิตของเราอยู่กับคำบริกรรมภาวนา ก็กำหนดจดจ่อที่จิต แล้วก็นึก **พุทโธ** ๆ ๆ อยู่อย่างนั้น เมื่อจิตผละจาก **พุทโธ** ไปนึกถึงสิ่งอื่น เราก็รู้ว่าจิตของเราไม่อยู่ใน **พุทโธ** ไปอยู่กับสิ่งอื่น เราก็เอามาไว้กับคำว่า **พุทโธ** ตามเดิม เมื่อจิตอยู่กับ **พุทโธ** ก็นึกว่า **พุทโธ** ๆ ๆ อยู่อย่างนั้น เมื่อจิตผละจาก **พุทโธ** ไปนึกถึงสิ่งอื่น เรารู้ตัวแล้วก็รีบเอากลับคืนมา ให้อยู่กับ **พุทโธ** ก็มีแค่นี้สำหรับการบริกรรมภาวนา

หากท่านผู้ใดจะพิจารณาอะไรตามที่ตนถนัดมา ก็น้อมจิตพิจารณาไปตามแนวทางที่ตนเคยชำนิชำนาญ ท่านเคยภาวนา "สัมมา อรหัง" ก็ภาวนา "สัมมา อรหัง" เรื่อยไป ถ้าภาวนา "ยุบหนอ พองหนอ" ก็ "ยุบหนอ พองหนอ" เรื่อยไป **คำบริกรรมภาวนาทุกอย่าง เป็นบริกรรมภาวนา เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ เป็นเครื่องล่อให้จิตสงบเป็นสมาธิ** เมื่อเรามานึกถึงสิ่งเดียวบ่อย ๆ เข้า นึกให้มาก ๆ ทำให้มาก ๆ จนชำนิชำนาญ จนจิตของเราติดอยู่กับคำบริกรรมภาวนานั้น แล้วจิตของเราก็ลืมนึกถึงสิ่งอื่น จะมานึกอยู่กับคำบริกรรมภาวนา

ในขั้นต้น ๆ นี้ จะรู้สึกว่าจิตนึกอยู่ที่คำภาวนาเป็นส่วนมาก ในบางครั้งก็จะนึกถึงสิ่งอื่น เมื่อนึกถึงสิ่งอื่นเมื่อไรแล้ว ก็เอามาไว้กับคำบริกรรมภาวนา เมื่อภาวนาจิตสงบลงไป หากจะมีอาการอะไรเกิดขึ้น เช่น ร่างกายมีอาการสั่น หรือโยกโคลง หรือมีความรู้สึกคล้าย ๆ กับว่า ตัวลอยอยู่บนกลางอากาศ รู้สึกตัวใหญ่โตพองขึ้น รู้สึกตัวเล็กลง หรือเกิดความสว่างขึ้นมา อย่าไปสำคัญมั่นหมายในเหตุการณ์นั้น ให้กำหนดรู้ลงที่จิตอย่างเดียวเท่านั้น เมื่อเราสามารถกำหนดรู้ลงที่จิตอย่างเดียว จิตก็สามารถที่จะมีความสงบละเอียดขึ้นไปเรื่อย ๆ ถ้ายิ่งจิตมีความสงบละเอียดยิ่งเข้าไปเท่าไร อาการแห่งความปีติ ความสุข ย่อมเกิดขึ้น เมื่อจิตมีปีติสุขเป็นเครื่องบำรุงเลี้ยง จิตก็จะมีความสบาย จะมีอาการเบาจิต เบากาย จิตก็สงบ กายก็สงบ คือจิตสงบจากอารมณ์วุ่นวาย กายก็จะสงบจากทุกขเวทนาคือ ความเจ็บปวด เมื่อเป็นเช่นนั้น จิตก็ไม่ทุรนทุราย ไม่ดิ้นรน มุ่งหน้าต่อความสงบเรื่อยไป จนกระทั่งผ่านอุปจารสมาธิ

แล้วก็เข้าไปสู่อัปปนาสมาธิ เมื่อจิตเข้าไปสู่อัปปนาสมาธิ จิตจะมีลักษณะนิ่ง สว่าง เด่น รู้อยู่เฉพาะจิตอย่างเดียว

อันนี้เป็นสมาธิในขั้นต้น ซึ่งเรียกว่า **ปฐมสมาธิ ปฐมจิต ปฐมวิญญาณ มโนธาตุ** เมื่อท่านสามารถทำได้ถึงขนาดนี้ ท่านก็จะสามารถรู้สภาพความเป็นจริงของจิตดั้งเดิมของท่าน และเมื่อจิตถอนจากสมาธิแล้ว ท่านจะได้เครื่องรู้เครื่องวัดทันทีว่า **จิตอยู่ในความสงบนิ่งเป็นอย่างไร เมื่อจิตออกมารับรู้อารมณ์แล้วเป็นอย่างไร นี่คือสิ่งที่เราต้องการรู้ ต้องการเห็น ซึ่งเกี่ยวกับการภาวนา ส่วนการเห็นภาพนิมิตต่าง ๆ นั้น เป็นแต่เพียงผลพลอยได้ ซึ่งเกิดจากความสงบของจิตเท่านั้น** แต่ถ้าภาพนิมิตเกิดขึ้นมาแล้ว เราเอาจิตไปติดอยู่กับภาพนิมิตนั้น เราจะรู้แต่สิ่งภายนอก แล้วจะไม่รู้สภาพความเป็นจริงของสิ่งภายในว่าเป็นอย่างไร ในเมื่อเป็นเช่นนั้นเราก็จับจุดแห่งสมาธิไม่ถูก บางทีอาจจะไปสำคัญว่า ภาพนิมิตต่างๆ ที่มองเห็นนั้นเป็นภูมิวิปัสสนาไป แต่แท้ที่จริงนั้น มันเป็นเพียงความฝันในขั้นนี้ เพราะจิตเมื่อสงบเคลิ้ม ๆ ลงไปแล้ว จิตจะมีลักษณะคล้าย ๆ กับไม่มีสติ จิตจะมีอาการเลื่อนลอย เคว้งคว้าง ไม่มีที่เกาะ ไม่มีที่ยึด เมื่อจิตนึกถึงสิ่งใดขึ้นมา จิตก็จะเกิดภาพนิมิตสิ่งนั้น แล้วจิตก็จะไปรู้กับนิมิตภายนอก ไม่รู้เข้ามาภายใน คือฐานที่ตั้งของจิต ว่าอยู่ที่ตรงไหน

เพราะฉะนั้น นักปฏิบัติเมื่อทำจิตได้มาถึงขั้นนี้ ให้พยายามน้อมจิตเข้ามารู้ภายใน อย่างน้อยก็รู้ลมหายใจ ถ้าไม่รู้ลมหายใจ ท่านควรจะกำหนดอยู่ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย เช่น กระโหลกศีรษะ กระดูกหน้าอก กระดูกแขน กระดูกขา ที่ใดที่หนึ่ง โดยน้อมนึกภายในจิตว่า เราจะดูกระดูกตรงหน้าอก แล้วก็กำหนดลอกหนังออก กำหนดเถือเนื้อออก นึกกลับไปกลับมาหลาย ๆ ครั้ง จนกระทั่งจิตเชื่อมั่นลงไปว่า มีกระดูกอยู่ที่หน้าอก แล้วก็หยุดนึกเสีย แล้วก็บริกรรมภาวนาว่า อัฐิ ๆ ๆ เมื่อจิตสงบลงไปอีกครั้งหนึ่ง จิตสามารถที่จะมองเห็นกระดูก ตรงหน้าอกเป็นนิมิตอย่างชัดเจน ในเมื่อจิตมองเห็นกระดูกตรงที่หน้าอกแล้ว ท่านก็ควรกำหนดรู้อยู่เฉย ๆ ในขั้นนี้ยังไม่ต้องไปพรรณนาลักษณะของกระดูก หรือสีสันวรรณะต่าง ๆ เป็นแต่เพียงกำหนดดู

อยู่เฉย ๆ เท่านั้น เมื่อจิตมองเห็นนิมิตกระดูกที่หน้าอกอย่างชัดเจน ถ้าหากจิตถอนจากสมาธิ กระดูกหายไปในความเห็น จิตไม่มองเห็นกระดูกหน้าอกอีก ถ้าจะต้องการอยากจะกำหนดรู้เห็นอีก ก็ต้องพิจารณาอย่างเก่า แล้วก็นึกบริกรรมภาวนาว่า **อฏฺฐิ ๆ ๆ** เมื่อจิตสงบลงไปแล้ว จิตก็จะมองเห็นกระดูกอีก ฝึกหัดจนชำนิชำนาญอยู่ในสิ่ง ๆ เดียว แม้ว่าจิตจะมองเห็นกระดูกที่หน้าอกอย่างเดียวตลอดปี ตลอดชาติ ก็ให้มันรู้มันเห็นอยู่เพียงแค่นั้น

เมื่อรู้เห็นแต่เพียงเท่านั้น จะได้ประโยชน์อะไรเกิดขึ้น ความรู้มันก็ไม่กว้างขวาง อันนี้ท่านทั้งหลายพึงทำความเข้าใจว่า แม้แต่รู้อย่างใดอย่างหนึ่งเพียงสิ่งเดียวคือกระดูกหน้าอกเท่านั้น ก็มีคุณค่าเท่า ๆ กันกับรู้หลาย ๆ อย่าง **รู้สิ่งเดียวขอให้รู้จริง ๆ** เพียงแต่กำหนดดูกระดูกอย่างเดียว นอกจากเราจะได้นิมิตในแง่อสุภกรรมฐานแล้ว เรายังได้นิมิตในแง่ธาตุกรรมฐาน หรือถ้าหากว่าไม่สำคัญมั่นหมายในแง่อสุภกรรมฐาน หรือธาตุกรรมฐาน จิตของท่านผู้ที่ก้าวเร็ว อาจจะไปสำคัญมั่นหมายในอนิจจสัญญา ว่าแม้ความรู้ความเห็นมันก็ไม่เที่ยง กระดูกซึ่งเป็นเครื่องรู้ เครื่องเห็น มันก็ไม่เที่ยง เห็นแล้วมันก็หายไป บางครั้งมันก็มองเห็น บางครั้งมันก็มองไม่เห็น แล้วจิตก็ไปสำคัญมั่นหมายในอนิจจสัญญา คือ สำคัญมั่นหมาย ความไม่เที่ยงเกิดขึ้นในจิต เพียงแค่รู้กระดูกอย่างเดียว จิตก็สามารถที่จะก้าวขึ้นสู่ภูมิวิปัสสนากรรมฐานได้

ลักษณะของจิตที่รู้ในขั้นของสมถกรรมฐานนั้นอย่างไร รู้ในขั้นวิปัสสนากรรมฐานนั้นอย่างไร ถ้าจิตมองเห็นกระดูกแล้วก็ยึดเอากระดูกเป็นนิมิต มองจดจ้องดูอยู่อย่างนั้น ไม่มีอาการเปลี่ยนแปลง อันนี้เป็นความรู้ขั้นสมถกรรมฐาน ถ้าหากว่าจิตสามารถที่จะปฏิวัติไปสู่ความรู้ที่พิสดารยิ่งไปกว่านั้น สามารถกำหนดกระดูกที่รู้เห็นนั้นให้เล็กลง หรือให้ใหญ่ขึ้น หรือให้มีอันสลายตัวไป หรือให้มีอันเป็นไปในแง่ว่าเป็นดิน เป็นน้ำ เป็นลม เป็นไฟ แล้วจิตเกิดความสำคัญมั่นหมายว่า แม้แต่กระดูกก็มีความเปลี่ยนแปลงได้ แม้แต่ความรู้ก็มีการเปลี่ยนแปลงได้ มันไม่จีรังยั่งยืน รู้แล้วก็หายไป เห็นแล้วก็หายไป ประเดี๋ยวก็โผล่ขึ้นมาให้รู้ให้เห็นได้อีก กลับไปกลับมาอยู่อย่างนั้น ถ้าจิตดูความเปลี่ยนแปลงอย่างนี้ ท่านก็เรียกว่า *ปฏิภาคนิมิต* **ใน**

เมื่อเกิดปฏิภาคนิมิต จิตก็ใกล้ ๆ ต่อความที่จะก้าวขึ้นสู่ วิปัสสนากรรมฐาน เพราะจิตกำหนดความเปลี่ยนแปลง แต่ถ้าหากจิตรู้ความเปลี่ยนแปลงของสิ่งที่รู้เห็นนั้น อนิจจสัญญายังไม่เกิดขึ้นภายในจิต ก็ยังเป็นภูมิสมถกรรมฐานอยู่นั่นเอง แต่ถ้าจิตปฏิวัติไปสู่ความเปลี่ยนแปลง ความไม่ยั่งยืน ความไม่คงที่ จิตก็ปฏิวัติตนไปสู่ภูมิวิปัสสนา แต่ยังไม่ใช่วิปัสสนาอย่างแท้จริง เพราะจิตยังไม่ยอมรับ เมื่อจิตยอมรับว่า สิ่งที่รู้เห็นนี้ มันมีความเปลี่ยนแปลง ยักย้ายอยู่เสมอ เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แล้วก็มีความรู้สึกซึ้งลงไปในจิต แล้วก็ยอมรับความเป็นเช่นนั้นว่าเป็นจริง จิตตัดสินด้วยความรู้แจ้งเห็นจริงขึ้นมาว่า เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาจริง ๆ แล้วก็ยอมรับสภาพความเป็นจริง ในตอนนี้จิตก้าวขึ้นสู่ภูมิวิปัสสนา *อันนี้หมายถึง วิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งเอาวัตถุเป็นเครื่องหมายแห่งการรู้ การเห็น*

เมื่อกายปรากฏอยู่ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ย่อมปรากฏ แต่ถ้าจิตดูรูปคือกายนี้ละเอียดลงไปแล้ว จนกระทั่งสามารถรู้รายละเอียดของร่างกายด้วยความเปลี่ยนแปลงในลักษณะต่าง ๆ แล้วจิตสงบนิ่งลงไปสู่ความเป็นอัปปนาสมาธิ จนกระทั่งรูปคือวัตถุที่มองเห็นนั้นหายไปหมด ในตอนนี้สุขเวทนาก็หายไป ทุกขเวทนาก็หายไป ยังเหลือแต่อุเบกขาเวทนา เพราะสุข ทุกข์ เกิดอยู่ที่กาย ถ้าจิตยังรู้สึกว่ากายยังปรากฏ ก็มีเวทนา คือ สุขและทุกข์ หรืออุเบกขาปะปนกันไป ถ้าหากจิตพิจารณากายจนกายหายไปหมดแล้ว มองไม่เห็นกายก็ยังเหลือแต่นามธรรม คือ ตัวรู้ จิตตัวผู้รู้นี้สามารถที่จะปรุงความรู้ให้เกิดขึ้นในขั้นนามธรรม มีสิ่งที่รู้ปรากฏอยู่ในลักษณะเกิดขึ้นดับไป ๆ อยู่ภายในจิต แต่จิตมิได้สำคัญมั่นหมาย ในความเกิดและความดับนั้นว่าเป็นอะไร เป็นแต่เพียงรู้อยู่ว่ามีสิ่งที่รู้ แล้วก็แสดงอาการเกิดดับ ในเมื่อสิ่งที่เกิดขึ้นดับไป ๆ มีอันเป็นไปอยู่อย่างนั้น จิตก็นิ่งเด่นเฉยอยู่ ไม่มีความสำคัญมั่นหมายว่าอะไรเป็นอะไร สิ่งที่ให้รู้ก็มีอยู่ จิตตัวผู้รู้ก็เด่นอยู่ อยู่ในลักษณะเพียงแค่รู้ สักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าเห็น เห็นแล้วก็ไม่เรียกว่าอะไร แม้แต่ตัวจิตผู้รู้ ก็ไม่เรียกตัวเองว่าจิต แม้แต่สิ่งที่รู้ จิตก็ไม่เรียกว่าอะไร เป็นแต่เพียงสิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นดับไป ๆ อยู่เพียงแค่นั้น

อันนี้พอจะหาหลักเทียบในพระสูตรได้แล้วหรือยัง สิ่งที่จะเทียบในพระสูตรก็คือว่า **ยงฺกิญฺจิ สมุทยธมฺมํ สพฺพนฺตํ นิโรธธมฺมนฺติ** สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นมีความดับไปเป็นธรรมดา อันนี้เป็นความรู้ของท่านอัญญาโกณฑัญญะเมื่อได้ดวงตาเห็นธรรม ทำไมจึงเรียกว่า *สิ่งใดสิ่งหนึ่ง* ก็เพราะไม่สามารถที่จะเรียกชื่อได้ เพราะไม่มีสมมติบัญญัติ สัจจธรรมซึ่งเกิดขึ้นภายในจิตของผู้ปฏิบัตินั้น ย่อมไม่มีชื่อเสียงเรียงนาม ว่าจะสมมติบัญญัติเรียกว่าอะไร มีแต่สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นดับไป ๆ อยู่อย่างนั้น เพราะอาศัยที่ท่านอัญญาโกณฑัญญะรู้อย่างนี้ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ก็ทรงรับรองว่าท่านเป็นพระโสดาบัน

เพราะฉะนั้น จึงเป็นอันได้ใจความว่า ความรู้ของจิตที่เกิดขึ้นนั้น มีอยู่ ๓ ขั้นตอน ตอนต้นเป็นความรู้ที่เกิดจากสัญญา ความทรงจำ ที่เราอาศัยเป็นหลักหรือเป็นแนวน้อมนึกพิจารณา เช่นจะพิจารณาพระไตรลักษณ์ **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** ก็มีรูปกับนามเป็นเครื่องหมายเป็นเครื่องรู้ โดยน้อมนึกเอาว่า **รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา** อันนี้เป็นวิปัสสนาในขั้นปฏิบัติ เมื่อผู้มาพิจารณา รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เมื่อจิตยอมรับและเชื่อมั่นในความเป็น ที่ตนเองค้นคิดพิจารณาแล้วจิตจะเข้าไปสู่ความสงบ ในเมื่อสงบลงไปอยู่ในระดับอุปจาร-สมาธิ จิตก็จะสามารถปฏิวัติตนไปสู่ภูมิรู้ ตามแนวทางที่เราได้น้อมนึกพิจารณามาแล้วนั้น ความรู้ในขั้นนี้เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ จิตรู้อะไรขึ้นมา จิตกับสิ่งที่รู้นั้นเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ความรู้ในขั้นนี้มีสมมติบัญญัติ ตามภาษานิยมของโลก เมื่อจิตตามรู้ตามเห็นสิ่งที่รู้ไป จิตก็ค่อยสงบลงไปเรื่อย ๆ เพราะสิ่งนั้นเป็นอารมณ์ของจิต เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ เมื่อจิตมีเครื่องรู้ สติมีเครื่องระลึก ก็เป็นอุบายทำจิตให้สงบละเอียดลงไป จนกระทั่งจิตรู้สึกว่ากายไม่มี มีแต่จิตดวงเดียวล้วน ๆ แล้วจิตก็จะสามารถรู้สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ดับไปเป็นธรรมดา แต่คำว่าเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ดับไปเป็นธรรมดา ในความรู้สึกในขณะที่จิตรู้เห็นอยู่จะไม่มี จิตจะมองเห็นแต่สิ่งที่รู้

ที่เห็นปรากฏการณ์อยู่เท่านั้น แต่ไม่มีสมมติบัญญัติใด ๆ ที่จะเรียกสิ่งนั้นว่าอะไร อันนี้จิตเดินในขั้นวิปัสสนากรรมฐานอย่างละเอียด

เมื่อจิตกำหนดรู้แต่เพียงเกิดดับ เกิดดับ อยู่แค่นั้น โดยไม่ได้นึกว่า **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** ในขณะนั้นก็ตาม เมื่อจิตเพ่งมองดูความเกิดดับอยู่ภายในจิต จิตก็ย่อมปฏิวัติตนไปสู่ภูมิแห่งวิปัสสนาอีก และความรู้สึกว่า จิตขึ้นสู่ภูมิวิปัสสนานั้นเราจะกำหนดรู้เอาตอนไหน เพราะเมื่อจิตนิ่งลงไปแล้วมีแต่สิ่งรู้เกิดดับ เกิดดับ อยู่อย่างนั้น แล้วไม่ได้มีภาษาที่จะสมมติบัญญัติ เราจะกำหนดที่ตรงไหนคือเครื่องหมายของวิปัสสนากรรมฐาน อันนี้จิตไม่ได้กำหนด เมื่อจิตถอนออกมาจากความสงบและความรู้เช่นนั้น พอมาเกิดรับรู้สัญญาในทางภายนอกมีความรู้สึกว่ามีกาย มีประสาท ๕ ครบบริบูรณ์ แล้วจิตจึงจะเกิดความรู้ขึ้นมาว่า สิ่งที่เรารู้เห็นอยู่ภายในเมื่อตะกี้นั่นแหละ คือลักษณะแห่งความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ของสภาวธรรม อันนี้ภาษาสมมติบัญญัติ จะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อจิตออกจากสมาธิแล้ว

แม้แต่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้พระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ ในจุดที่พระองค์ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้านั้น ก็ย่อมไม่มีสมมติบัญญัติ เพราะสิ่งเหล่านั้นเป็นสัจจธรรมคือของจริง ในเมื่อสัจจธรรมของจริงปรากฏขึ้นในจิตของผู้ปฏิบัติ ย่อมอยู่เหนือสมมติบัญญัติ เพราะฉะนั้น ในธัมมจักกัปปวัตนสูตร จึงได้แต่เพียงว่า **ยงฺกิญฺจิ สมุทยธมฺมํ สพฺพนฺตํ นิโรธธมฺมนฺติ** สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นมีความดับไปเป็นธรรมดา

เมื่อผู้ปฏิบัติมาทำจิตให้ละเอียดถึงขั้นนี้ น่าที่จะค้นคิดพิจารณาอะไรออกไป ในขณะที่จิตเป็นอยู่อย่างนี้ ย่อมไม่สามารถน้อมจิตไปสู่ความเป็นอื่นได้ นอกจากจิตจะถอนจากความเป็นเช่นนั้นแล้ว จิตจึงจะปฏิวัติตัวไปเอง เพราะภูมิรู้อันนี้เป็นภูมิรู้ที่อยู่เหนือสัญญาเจตนาที่จะน้อมนึก เป็นความรู้ในขั้นที่เรียกว่าอัตโนมัติ ความรู้ ความเห็น ความเป็นในขั้นนี้เกิดจากอะไร เกิดจากศีล สมาธิ ปัญญา ที่เราอบรมดีแล้ว **สีลปริภาวิโต สมาธิมหปฺผโล โหติ มหานิสํโส สมาธิปริภาวิตา ปญฺญามหปฺผลา โหติ มหานิสํสา ปญฺญาปริภาวิตํ จิตฺตํ สมฺมเทว อาสเวหิ วิมุจฺจติ** ศีลอบรมสมาธิ สมาธิอบรมปัญญา ปัญญาอบรมจิต

ปัญญาที่มาอบรมจิตนั้นคืออะไร ก็คือสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตเวลานั้นเอง นั่นแหละคือตัวปัญญาที่จะย้อนกลับมาอบรมจิต เมื่อจิตไม่มีอาการตื่นเต้นต่อสิ่งนั้น จิตก็อยู่ในสภาพแห่งความเป็นปกติอย่างเต็มที่ ถ้าหากสิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นภายในจิต จิตมีอาการไหว ถ้าเกิดความยินดีขึ้นมาก็เป็นกามสุขัลลิกานุโยค ถ้าเกิดไม่พอใจขึ้นมาก็เป็นอัตตกิลมถานุโยค ถ้าจะดูในแง่ตัณหา ถ้ายินดีก็กามตัณหา ถ้าติดก็ภวตัณหา ถ้าไม่ยินดีก็วิภวตัณหา ถ้าหากจิตอยู่ในความเป็นปกติภาพนิ่งเด่นอยู่ แม้อะไรจะผ่านเข้ามาก็นิ่งเด่นอยู่อย่างนั้น ไม่มีความยินดียินร้าย ไม่มีความติด ไม่ยึด ไม่ถือ อะไร นิโรธะ คือ ความดับ ก็ปรากฏขึ้น คำว่านิโรธความดับนี้ ไม่ใช่ดับจิตโดยไม่มีความรู้สึก มันดับแต่เพียงอาการแห่งกิเลสเท่านั้น แต่อาการแห่งความรู้ชื่อว่า **ยงฺกิญฺจิ สมุทยธมฺมํ** นั้นปรากฏอยู่ เพียงแค่ว่า มีสิ่งเกิดดับ ปรากฏอยู่ภายในจิตเท่านั้น ยังมีหลักฐานที่จะพึงยืนยันอีกว่า **ในกาลใดแล ธรรมทั้งหลายย่อมปรากฏแก่พราหมณ์ผู้เพียรเพ่งอยู่ ในกาลนั้นความสงสัยของพราหมณ์นั้นย่อมสิ้นไป อันนี้คือจุดสูงสุดของการปฏิบัติจิต**

ทีนี้ใครจะปฏิบัติแบบไหน อย่างไรก็ตาม อย่าได้ไปทำความเคลือบแคลงสงสัยในวิธีการนั้น ๆ การปฏิบัติแบบไหนถูกหมดไม่มีอะไรผิด แต่ถ้าเข้าใจผิด ในเมื่อความรู้เกิดขึ้น มันก็มีความผิด ถ้ารู้ผิด มันก็เป็นมิจฉาทิฏฐิ ถ้ารู้ถูกก็เป็นสัมมาทิฏฐิ ถ้ารู้ว่าจิตมันดับหมดไม่มีอะไรเหลือ มีแต่ความว่าง จิตก็ไม่มี อะไรก็ไม่มีทั้งนั้น มันก็ค่อนข้างที่จะเรียกว่าเป็นความรู้ที่ผิด ในเมื่อจิตมันปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่างลงไปแล้ว ไปมีความสงบนิ่งเด่นอยู่ แม้ไม่มีอะไรเหลืออยู่ ตัวจิตผู้รู้มันก็ยังมีปรากฏอยู่ จิตตัวผู้รู้นี้ไม่มีการดับ **พุทธะ คือ ผู้รู้ พุทธะ คือ ผู้ตื่น พุทธะ คือ ผู้เบิกบาน จะปรากฏเด่นชัดต่อเมื่อจิตตัดกระแสแห่งอารมณ์ ตัดกระแสแห่งกิเลส ให้ขาดสิ้นลงไป** โดยไม่เกี่ยวข้องกับอะไรแล้ว ไปสงบนิ่งเด่นสว่างไสวอยู่ อันนั้นคือธาตุแท้แห่งความเป็นพุทธะ ปรากฏขึ้นภายในจิตของผู้ปฏิบัติ **ในเมื่อธาตุแท้แห่งความเป็นพุทธะปรากฏขึ้นแล้ว ธาตุแท้แห่งความเป็นธรรมะย่อมปรากฏขึ้นอยู่ในจุดเดียวกัน** เมื่อมีทั้ง ๒ อย่างพร้อม **สงฺฆ** คือ อริยสงฆ์ก็ปรากฏพร้อมในจุดเดียวกัน เพราะฉะนั้น **พุทโธ ธัมโม สังโฆ** **เป็นวิสุทธิธรรม** สามารถที่จะรวมเป็น **เอกมรรค เอกธรรม** เป็นธรรมดวงเดียว ที่สามารถปฏิวัติ

ตัวไปสู่ภูมิจิตภูมิธรรมตามขั้นตอนของผู้ปฏิบัติ นี่คือภูมิจิตขั้นสุดยอดของนักปฏิบัติ

ผู้ปฏิบัติอยู่ในสายแห่งโลกียธรรม คืออาศัยเรื่องของนามรูปนี่แหละเป็นเครื่องรู้ ผู้ปฏิบัติอยู่ในสายโลกุตตระ คือ โสดามรรค สกทาคามิมรรค อนาคามิมรรค อรหัตตมรรค ก็อาศัยรูปกับนามนี่แหละ เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ ผู้ที่สำเร็จพระอริยบุคคลทั้ง ๔ จำพวกนั้น ภูมิจิตจะหยาบหรือละเอียดกว่ากันนั้น สุดแท้แต่ภูมิปัญญาของท่าน แต่ความหมดกิเลสสม่ำเสมอกันหมด แต่ภูมิแห่งความรู้คือสติปัญญานั้น ย่อมน้อยมากกว่ากัน บางท่านก็เพียงแต่รู้ว่าตนได้ ตนถึง แม้จะนำมาอธิบายให้ใครฟัง ก็แทบจะหาคำพูดไม่มี บางท่านทำจิตให้สงบลงเพียงนิดหน่อย มีปฏิภาณความรู้กว้างขวาง มีโวหาร สามารถที่จะโต้ตอบหรืออธิบายธรรมะ ได้อย่างละเอียดละออ แม้ในสมัยพุทธกาล พระพุทธองค์ก็ทรงยกย่องท่านกัจจายนะ ว่าเป็นผู้มีสติปัญญาฉลาดสามารถอธิบายหัวข้อแห่งธรรมโดยย่อ ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงให้กว้างขวางพิศดารได้ เพราะฉะนั้น ภูมิปัญญาของพระสาวก ย่อมมีแคบ มีกว้าง มีละเอียด มีหยาบกว่ากัน แต่ภูมิจิตที่สำเร็จความเป็นอริยบุคคลนั้นมีความเสมอกัน ภูมิจิตที่สามารถทำอาสวะคือกิเลสให้หมดสิ้นไปนั้นมีเสมอกัน แต่ภูมิปัญญาต่างกัน เพราะฉะนั้น บางท่านอาจจะเข้าใจผิดในพระเถระ ซึ่งบางทีเราอาจจะไปถามปัญหาท่านข้อใดข้อหนึ่ง ซึ่งท่านอาจจะตอบไม่ตรงความรู้ของเรา บางทีเราก็จะเข้าใจผิดหรือไปยกโทษท่านว่า ท่านผู้นี้ไม่มีภูมิ

ภูมิความรู้ที่จะพูดเป็นภาษา กับภูมิธรรมภายในจิตนั้นต่างกัน บางท่านรู้ มีลักษณะรู้ด้วย หมดกิเลสด้วย แต่ไม่สามารถจะนำมาอธิบายให้ถูกต้องตามภาษาสมมติบัญญัติได้โดยถูกต้อง หรือตรงกับจุดประสงค์ของผู้ฟัง เมื่อผู้ฟังไปแก่แต่ตำรับตำราอย่างเดียว จึงเผลอไปยกโทษบางท่านที่ให้คำตอบที่ไม่ถูกต้องตรงกับความรู้ความเห็นของตัวเอง ว่าเป็นผู้ไม่มีภูมิ อันนี้เป็นสิ่งที่นัก-ปฏิบัติทั้งหลายพึงสังวรระวังไว้

และอีกอย่างหนึ่งถ้าท่านจะเป็นนักปฏิบัติอย่างแท้จริง ท่านอย่าไปถือพวก ถือพรรค ถือคณะ ว่าหมู่เขา หมู่เรา อาจารย์เขา อาจารย์เรา ขอให้

ยึดถือ **พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์** เป็นสรณะที่พึ่ง ถือพระศาสดาคือ พระพุทธเจ้าองค์เดียวเป็นครู พระสาวกที่เผยแพร่ศาสนาอยู่ในปัจจุบันนี้ ถอดแบบจากสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทั้งนั้น เพราะฉะนั้น การถือพรรค ถือพวก ถือลัทธิแห่งการปฏิบัตินั้น ย่อมยังส่อแสดงว่ายังเป็นผู้มีกิเลส ย่อมมีอุปาทานในการยึดมั่นถือมั่น ถ้าตราบใดที่เรายังยึดถือมั่นในพรรค ในพวก ในเรา ในเขา ของเรา ของเขาอยู่ เราก็ยังไม่หมดอุปาทาน บางทีคณะนี้โจมตีคณะโน้น คณะโน้นโจมตีคณะนี้ อะไรทำนองนี้ ผู้ที่จะปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นทุกข์กันจริง ๆ นั้น ขอได้โปรดทำจิตให้เป็นกลาง ให้ปล่อยวางลงไปว่าผู้ประพฤติผิด เข้าใจผิด เป็นบุคคลผู้ที่น่าสงสาร ผู้ปฏิบัติถูกทำถูกต้องและได้ผลดี เป็นบุคคลผู้ที่น่าอนุโมทนา ผู้ที่ทำผิดไม่ใช่ผู้ที่นักปฏิบัติธรรมจะต้องไปว่ากล่าวจ้วงจาบด้วยคำพูดหยาบคาย แม้ว่าเขาจะกระทำผิดก็เป็นเรื่องของเขา แต่เราไปกล่าวจ้วงจาบด้วยวาจาที่หยาบคาย เป็นการสร้างบาปกรรมขึ้นใส่ตัวเอง อย่าไปสำคัญว่าคนทำผิดด่าไม่เป็นไร ไม่บาป คนทำผิดเราด่าก็บาป คนทำผิดเราตำหนิก็บาป แต่ถ้าเราติเพื่อก่อนั้นได้บุญ แต่ตำหนิเพื่อให้เสียหาย เสียชื่อเสียงนั้นบาป มันบาปอยู่ที่ตรงไหน เพราะเรากล่าวคำหยาบ ผรุสวาจาย เวรมณี มันเป็นอกุศลกรรมบถเป็นวจีทุจริต ในเมื่อวจีของเรายังหยาบยังทุจริตอยู่ มันก็ผิดศีลข้อ มุสาวาท เพราะคำหยาบเป็นฉายาแห่งมุสาวาท

เพราะฉะนั้น นักปฏิบัติพึงสังวรระวังเรื่องนี้ไว้ให้ดี พยายามทำความรู้แจ้งเห็นจริง ให้มันปรากฏขึ้นภายในจิตของตัวเอง ถ้าเรายังสำคัญว่า เรานี้ดีกว่าคนอื่น เก่งกว่าคนอื่น นั่นแสดงว่าเรายังโง่กว่าเขา ถ้าเรามีความสำคัญว่าตัวเรานี้โง่กว่าเขา ไม่เก่งเท่าเขา เราก็ยังโง่อยู่อีกนั่นแหละ แต่ถ้าเราสำคัญว่าเรามีความรู้สึกเป็นกลาง มีความเป็นธรรมอย่างแท้จริง นั่นเราเริ่มฉลาดขึ้นมาบ้าง เพราะฉะนั้น ขอให้สังวรระวัง ในเรื่องการกล่าวตำหนิติเตียนซึ่งกันและกัน หรือการถือพรรค ถือพวก ถือหมู่ ถือคณะ พระพุทธเจ้าสอนว่า **สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา ธรรมทั้งหลายทั้งปวง เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน** แต่เรายังถืออหังการมมังการมีตัวมีตน มีเรา มีเขา มีพรรค มีพวก มันก็ผิดต่อหลักคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพราะฉะนั้น บัดนี้ เรานั่งสมาธิพอสมควรแล้ว ขอให้ทุกท่านจงกำหนดจิต ออกจากสมาธิแล้วพักผ่อน.

ศีล สมาธิ ปัญญา ในทางปฏิบัติ

แสดงธรรม ณ วัดมัชฌันติการาม (วัดน้อย) กทม. เมื่อ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๕

ณ โอกาสนี้ จะได้กล่าวธรรมะอันเป็นคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพื่อเป็นเครื่องประดับความรู้ และเป็นแนวคิดของผู้นักฟังทั้งหลาย แต่ความจริงเรื่องของธรรมะนั้น ท่านทั้งหลายก็ได้ยินได้ฟังและได้ศึกษามามากต่อมากแล้ว การศึกษาธรรมะตามแนวทางแห่งพระพุทธศาสนา เรามุ่งที่จะศึกษาให้รู้สภาพความเป็นจริงของสิ่งทั้งปวง ศาสนาพุทธ คำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นเรื่องของความจริงของสภาวธรรม เพื่อจะทำความเข้าใจกับท่านผู้ฟัง อาตมาจะขอแบ่งคำสอน หรือคำที่เรียกว่า **ธรรมะ** นั้นออกเป็น ๒ ประเภทก่อน ธรรมะที่เราถือว่าเป็นคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แบ่งออกได้เป็น ๒ ประเภท **ประเภทหนึ่งเรียกว่า สภาวธรรม อีกประเภทหนึ่ง เป็นธรรมะคำสอน** ธรรมะประเภทที่เป็น **สภาวธรรม** นั้น เป็นสิ่งที่มีมาก่อนพระพุทธเจ้าเกิด ที่เรายอมรับว่าเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า เพราะเหตุว่า ความจริงของสภาวธรรม พระพุทธเจ้าเป็นผู้ทรงรู้ เช่น รู้อริยสัจจธรรมทั้ง ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เป็นต้น อันนี้มีพระพุทธเจ้าพระองค์เดียวเท่านั้นที่รู้ คนอื่นถึงแม้ว่าจะมีส่วนรู้อยู่บ้าง แต่ก็ยังไม่รู้เหตุรู้ผล และรู้ไม่ซึ้งเหมือนพระพุทธเจ้า **อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา** ซึ่งเป็นกฎความจริงของสภาวธรรมที่จะเป็นไปนั้น พระพุทธเจ้าเป็นผู้ทรงทราบและเป็นผู้ทรงรู้จริง

เมื่อก่อนที่พระพุทธเจ้ายังไม่เกิดนั้น ความเปลี่ยนแปลงของสภาวธรรม ซึ่งเรียกว่า **อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา** นั้น เขาก็มีการเปลี่ยนแปลงมาก่อนแล้ว แต่ถึงจะมีผู้รู้อยู่บ้าง แต่ก็ไม่ละเอียด ยังรู้ไม่ถึงแก่น แต่เมื่อพระพุทธเจ้ามารู้แจ้งเห็นจริงแล้ว จึงเอาแก่นแท้แห่ง **อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา** ออกมาแสดง

ตีแผ่ให้ชาวโลกได้รู้ข้อเท็จจริง ทีนี้คำว่า **สภาวธรรม** หมายถึงอะไรบ้าง เราทุกคนมีสภาวธรรมที่ถือว่าเป็นสมบัติของเรา มีประจำตัวกันอยู่ทุกคน สภาวธรรมอันนั้นคืออะไร คือ **กาย กับ ใจ** กายกับใจนี่แหละคือ **สภาวธรรม** นอกจากกายกับใจจะเป็นสภาวธรรมแล้ว **สถานการณ์และสิ่งแวดล้อมทั้งหลายที่เราประสบอยู่ทุกเวลา** อันนั้นก็คือ **สภาวธรรม** แม้วิชาความรู้ที่เราเรียนมา จะเป็นแขนงไหน ศาสตร์ไหนก็ตาม สิ่งเหล่านั้นก็คือ **สภาวธรรม** ทั้งสิ้น นี่แหละคือสภาวธรรมอันเป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้ารู้แจ้งเห็นจริงมา โดยเฉพาะอย่างยิ่งสภาวธรรมอันเป็นของ ๆ เราอันเป็น กาย กับ ใจ นี้ นอกจากพระพุทธเจ้าจะทรงรู้ความเป็นจริงของมันแล้ว ก็ยังสามารถจะทรงทราบว่า สภาวธรรมนี้เกิดมาเพราะอาศัยอะไรเป็นเหตุ คนเราที่เกิดมาเป็นคนนี้ อาศัยอะไรเป็นเหตุให้เกิดมาเป็นคน อันนี้พระพุทธเจ้าก็ทราบ เหตุที่ทำให้คนต้องเกิดมาเป็นคน ก็เพราะอาศัยว่าคนพยายามรักษาศีลห้า รักษากรรมบถสิบ เมื่อใครทำให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ดี ผู้นั้นมีคติอันเที่ยงแท้จะต้องมาเกิดเป็นคน อันนี้พระพุทธเจ้าก็ทรงทราบเมื่อก่อนพระพุทธเจ้ายังไม่เกิด ยังไม่มีใครเทศน์ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย พระพุทธเจ้าก็ทรงสอนให้เราพิจารณา ให้รู้ซึ้งเห็นจริง ตามความเป็นจริงของมัน บางท่านอาจจะคิดว่า ความแก่ ความเจ็บและความตาย ใคร ๆ เขาก็รู้กันอยู่ว่า ทุกคนเกิดมาแล้ว ต้องแก่ ต้องเจ็บต้องตาย ทำไมหนอพระพุทธเจ้าจึงให้มาพิจารณาความแก่ ความเจ็บ และความตาย ที่พระองค์ให้พิจารณา ก็เพื่อเป็นอุบายให้สาธุชนรู้แจ้งเห็นจริงถึงแก่นแท้แห่งความแก่ ความเจ็บ และความตาย

ที่เราได้ยินได้ฟังหรือรู้ ๆ มานั้น เป็นแต่เพียงรู้ด้วยสัญญาว่า เราจะต้อง แก่ เจ็บ ตาย แต่ยังไม่ซึ้งถึงจิตใจ จิตใจของเราจึงไม่ยอมรับสิ่งเหล่านั้น เมื่อเราไม่ยอมรับรู้สภาพความเป็นจริงของสิ่งเหล่านั้น เราย่อมเกิดมีความรู้สึกผืนกฎของความเป็นจริง ในเมื่อประสบความแก่เราเกิดทุกข์ ประสบความเจ็บเราทุกข์ ประสบความตายเราทุกข์ หรือคิดว่าเราจะตาย เราก็เกิดทุกข์ขึ้นมาทันที ทำไมจึงเป็นอย่างนั้น ก็เพราะเหตุว่า เราไม่ยอมรับสภาพความเป็น

จริง ว่าเราจะเป็นอย่างนั้น แล้วก็ไปรู้สึกฝืนกฎของความเป็นจริง เราจึงพากันเกิดทุกข์ สิ่งเหล่านี้พระพุทธเจ้าทรงทราบ ในเมื่อพระองค์ทรงทราบแล้ว ก็ทรงนำมาสั่งสอนพุทธบริษัทซึ่งเป็นลูกศิษย์ของพระองค์ท่าน ให้หมั่นพิจารณาให้รู้ถึงสภาพความเป็นจริง เริ่มต้นแต่ว่า **ชราธัมโมมหิ** เรามีความแก่เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้ **พยาธิธัมโมมหิ** เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปไม่ได้ **มรณธัมโมมหิ** เรามีความตายเป็นธรรมดา จะพ้นจากความตายไปไม่ได้ ที่สอนให้พิจารณาอย่างนั้น ก็เพราะให้รู้ซึ้งถึงสภาพความเป็นจริง เพราะฉะนั้น การศึกษาธรรมะ และ การปฏิบัติธรรมะ ตามหลักของพระพุทธศาสนานั้น เรามุ่งที่จะทำจิตใจของเราให้รู้สภาพความเป็นจริง ให้ลึกซึ้งถึงจิตถึงใจ แล้วจิตใจจะได้รับสภาพความเป็นจริง ภายหลังจะได้ไม่ฝืนกฎธรรมชาติของสภาวธรรม ในเมื่อเราไม่ฝืนกฎธรรมชาติของสภาวธรรม จิตใจก็ปล่อยวางสบาย เมื่อสิ่งเหล่านั้นจะเกิดขึ้นมาเมื่อไรเราไม่วิตกกังวล เพราะเรารู้ซึ้งเห็นจริงแล้ว อันนี้เป็นเรื่องของสภาวธรรมและความเป็นไปของสภาวธรรม ความเป็นไปของสภาวธรรมส่วนรวมคือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา นั่นเอง อันนี้เป็นธรรมะส่วนสภาวธรรม เรายอมรับว่าเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า โดยที่พระองค์เป็นผู้รู้แจ้งเห็นจริง

และอีกอย่างหนึ่งคือ **ธรรมะคำสอน** เมื่อพูดถึงธรรมะคือ คำสอนหมายถึง ศีล สมาธิ ปัญญา นั่นเอง วันนี้พุทธบริษัททั้งหลายมีความสนใจในการปฏิบัติธรรมในทางด้านจิต การปฏิบัติธรรมในทางด้านจิตนั้น เราจะต้องเริ่มต้นด้วยทำตนเป็นผู้มีศีล ศีลนี้เป็นสิ่งสำคัญ เป็นคุณธรรมอันเป็นภาคพื้นเป็นการปรับกาย วาจา และใจ ให้อยู่ในสภาพปกติ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ศีลห้าอันเป็นศีลที่ฆราวาสทั่ว ๆ ไปพึงสมาทานปฏิบัติ เป็นศีลหลักใหญ่ และเป็นศีลที่สำคัญ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ก็รวมลงอยู่ในศีลห้าข้อนี้ จะเป็นผู้ใดก็ตาม ในเมื่อมาตั้งใจสมาทานรักษาศีลห้าข้อ เมื่อทำศีลห้าให้บริสุทธิ์แล้ว และตั้งใจทำสมาธิภาวนา ก็สามารถจะทำจิตให้สงบรู้ซึ้งเห็นจริงในสภาวธรรมตามความเป็นจริง ไม่เฉพาะแต่เท่านั้น ยังสามารถให้บรรลุ มรรคผล นิพพาน

ได้ ยกตัวอย่างเช่น อุบาสก อุบาสิกา ในอดีตสมัยพระพุทธเจ้ายังทรงพระ-ชนม์อยู่ก็มีหลายท่าน เช่น พระนางวิสาขามหาอุบาสิกา ท่านอนาถบิณฑิกะมหาเศรษฐี ท่านก็เป็นผู้ครองเหย้าครองเรือน แล้วก็มีศีลเพียงห้าข้อเท่านั้น แล้วท่านก็ได้ปฏิบัติธรรม จนได้บรรลุโสดาบัน

คนในสมัยปัจจุบันนี้ มีเพียงแค่ศีลห้า ก็ยังถือว่ายังน้อยหน้าต่ำตา ศีลของเราไม่มาก บางคนก็สงสัยว่ามีศีลห้าไม่สามารถที่จะปฏิบัติให้บรรลุมรรคผล นิพพานได้ อันนี้เป็นการเข้าใจผิด ความจริงศีลห้าข้อนี้ เป็นศีลที่กำจัดบาปกรรม หรือเป็นการตัดผลเพิ่มของบาปกรรม ที่เราจะพึงทำด้วย กาย วาจา เช่น **ปาณาติบาต** การเว้นจากการฆ่าสัตว์ **อทินนาทาน** เว้นจากการหยิบสิ่งของที่เขาไม่อนุญาต **กาเมสุมิจฉาจาร** เว้นจากการประพฤติผิดในกาม **มุสาวาท** พูด-เท็จ **สุรา** ดื่มของมึนเมา ถ้าใครสมาทานรักษาศีลห้าข้อนี้ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์แล้ว ได้ชื่อว่า เป็นการตัดผลเพิ่มของบาป บาปกรรมที่เราทำ ที่จะต้องไปเสวยผลคือ ไปตกนรก หรือไปทรมานในสถานที่หาความเจริญมิได้นั้น มีแต่การละเมิดศีลห้าข้อเท่านั้น ส่วนอื่นซึ่งเราทำลงไปแม้จะเป็นบาปอยู่บ้าง ก็เป็นแต่เพียงความมัวหมองภายในจิตใจเท่านั้น แต่ถ้าใครมีศีลห้าบริสุทธิ์บริบูรณ์ มีหวังที่จะทำสมาธิ ปฏิบัติธรรม รู้ธรรม เห็นธรรม รู้แจ้งเห็นจริง ในสภาวธรรมได้ เพราะฉะนั้น ผู้ที่ไม่สามารถจะมีศีลมาก ๆ ขึ้นไปกว่านั้น ก็อย่าพึงทำความน้อยอกน้อยใจว่า ศีลเราน้อยเหลือเกิน กลัวว่าจะไม่ถึงนิพพาน อันนั้นเป็นการเข้าใจผิด ก่อนที่เราจะเพิ่มศีลของตัวเองให้มากขึ้นไปนั้น เราจะต้องพิจารณาถึงสมรรถภาพของตัวเองว่า เราสามารถจะปฏิบัติและรักษาศีลให้มากๆ ได้หรือไม่ ถ้าเรายังไม่มีสมรรถภาพพอที่จะรักษาศีลมาก ๆ ได้ ก็ให้มั่นคงแต่เพียงในศีลห้าเท่านั้น

ฆราวาสโดยทั่วไป มีแต่เพียงศีลห้า เว้นจากการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม มุสาวาท เว้นการเสพสุรา เรายังประดับตกแต่งด้วยเครื่องหอม เครื่องย้อม เครื่องทาได้ ดูหนัง ดูละคร หรือ ประโคมขับดนตรีก็ได้ นอนบนที่นอน ที่สูง ที่ใหญ่ ก็ได้ ไม่ผิดศีล แต่ถ้าเราไปเพิ่มข้อ **วิกาลโภช**

เข้าไป แต่ว่าอดข้าวเย็นไม่ได้ เพิ่มข้อ มาลา เข้าไป แต่ว่าเว้นจากการประดับตกแต่งไม่ได้ เพิ่มข้อ นัจจคีตะ เข้าไป แต่ว่าเว้นดูละคร ดนตรีไม่ได้ เพิ่มข้อ อุจจาสยนะ เข้าไป แต่ก็พอใจในที่นอนที่สูงที่ใหญ่ เราก็รักษาไม่ได้ เป็นการหาเรื่องเพิ่มบาปให้ตนเองโดยไม่มีเหตุผล การที่ตั้งใจรักษาศีลให้มาก ๆ นั้น เราต้องดูสมรรถภาพของตนเอง เมื่อเรามีศีลห้าบริสุทธิ์บริบูรณ์แล้ว ตั้งใจทำสมาธิบำเพ็ญเพียรภาวนาไป เมื่อเราภาวนาเป็นแล้ว ศีลก็จะเพิ่มขึ้นเอง ไม่เฉพาะศีล ๘ ศีล ๑๐ เท่านั้น เมื่อมีศีลห้า มีสมาธิ มีปัญญา รู้แจ้งเห็นจริงในสภาวธรรม ความเป็นของตัวเองซึ่งมันเกิดขึ้นในจิตนั่นแหละ ความที่จิตสงบเป็นสมาธิ ความที่มีปัญญารู้แจ้งเห็นจริงในสภาวธรรม สามารถทำจิตให้อยู่ในสภาพปกติได้นั่นแหละ จะเป็นอุบายเพิ่มศีลเข้าไป อย่าว่าแต่ศีล ๒๒๗ ข้อเลย ต่อให้เป็นหมื่น ๆ ข้อ แสนข้อ ก็เพิ่มได้ ถ้าพื้นฐานของจิตใจดีแล้ว เพราะฉะนั้น ใครจะปฏิบัติธรรม จะเขยิบฐานะการปฏิบัติของตนให้สูงยิ่งเพียงใด แค่ไหน ก็ขอให้พิจารณาดูสมรรถภาพของตัวเองเป็นสำคัญ อย่าไปทำอย่างงมงาย ทำอย่างมีเหตุมีผล เช่น เขาว่ารักษาอุโบสถได้บุญมาก แต่ในเมื่อเราไปรักษาอุโบสถ อดข้าวเย็น ได้รับทุกขเวทนา อย่างในสมัยที่อาตมาเป็นพระเล็ก เณรน้อย อยู่กับพระอาจารย์เสาร์ แล้วก็ไปพอใจในคำว่า การอดข้าว บางทีเขาชวนกันอดข้าว ๓ วัน ๕ วัน ๗ วัน บางทีก็อดจนถึง ๙ วันก็มี แต่เมื่ออดกันไปแล้วผลที่ได้รับ ก็ไม่ได้รับผลเท่าที่ควร การอดทำให้เราเกิดความเพลีย ความหิว ในเมื่อร่างกายเกิดความหิว ไม่ได้อาหารมาบำรุงร่างกาย ก็อ่อนเพลีย ในเมื่อความอ่อนเพลียเกิดขึ้น เราก็ไม่สามารถจะปฏิบัติธรรมได้อย่างเต็มที่ แทนที่จะได้ผลดีกลับขาดทุน ดีไม่ดีทำให้เกิดโรคทางกาย โรคกระเพาะ โรคลำไส้ ต้องทนทุกข์ทรมาน พยาบาลรักษาเป็นเวลานานกว่าจะหาย เพราะฉะนั้น สิ่งใดที่เราจะทำลงไป ที่เราเห็นว่า ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ หรือปฏิบัติจริง เราอย่าปฏิบัติกันอย่างงมงาย ทำให้มีเหตุมีผล พิจารณาสมรรถภาพของร่างกายและจิตใจตนเองว่า มีความสามารถเพียงใดหรือไม่ อาตมาขอให้คติเอาไว้

เรามาพูดถึงเรื่องการปฏิบัติสมาธิกันดีกว่า เรื่องการปฏิบัติสมาธินี้ก็หมายถึง การทำสมถะและวิปัสสนากรรมฐานนั่นเอง ซึ่งท่านทั้งหลายก็ได้ยินได้ฟังกันมามากต่อมากแล้ว แต่ในบางครั้งบางคราว เราอาจจะมีความสงสัยว่าเราจะปฏิบัติอย่างไหน แบบใด จึงจะได้ผลดี บางท่านก็เคยไปถามว่าหลวงพ่ออยากจะปฏิบัติที่ให้ได้ผลเร็วที่สุด จะทำอย่างไร มีอุบายวิธีใดบ้างที่จะทำให้ปฏิบัติได้ผลเร็ว อาตมาก็บอกว่ามันไม่มีแล้วในโลกนี้ วิธีที่จะปฏิบัติให้ได้ผลเร็วจริง ๆ ก็อยู่ที่ตั้งใจทำจริง ทำลงไปโดยปราศจากความลังเลสงสัยใด ๆ ทั้งสิ้น ยกตัวอย่างเช่น ท่านอาจจะไปศึกษาวิธีปฏิบัติกรรมฐานจากสำนักของท่านผู้ใดผู้หนึ่ง เช่น ท่านสอนให้ภาวนา ยุบหนอ พองหนอ เราก็ปักใจมั่นลงไปว่า เราจะปฏิบัติอย่างจริงจัง ไปเรียนมาจากหลวงพ่อวัดปากน้ำ สัมมา อรหังก็ตั้งใจให้จริงจังลงไปว่าเราจะปฏิบัติตามแบบฉบับของท่าน ถ้าอย่างสมมติว่าไปเรียนจากท่านอาจารย์เสาร์ อาจารย์มั่น สอนให้ภาวนา พุทโธ ก็ตั้งใจให้มั่นลงไปว่าเราจะภาวนาพุทโธ ข้อสำคัญอยู่ตรงนี้ อยู่ที่การทำจริง สมมติว่าท่านจะบริกรรมภาวนาอะไรก็ตาม หากท่านจะตั้งใจแน่วแน่ลงไปว่า เราจะทำสมาธิให้ได้วันละ ๔ ครั้ง หรือ ๓ ครั้งก็ตาม แต่ละครั้งจะต้องทำสมาธิให้ได้ครั้งละ ๑ ชั่วโมง แล้วก็ตั้งใจทำให้ได้จริงจังลงไป แล้วผลก็จะเกิดขึ้นมาเอง แต่ที่เราปฏิบัติแล้วไม่ค่อยจะได้ผลเท่าที่ควรนั้น เพราะเราไม่สามารถที่จะตัดความกังวลสงสัย ในระเบียบวิธีการที่ปฏิบัตินั้น ๆ เพราะวันนี้มาฟังเทศน์ที่วัดนี้ หลวงพ่อที่วัดป่าสาลวัน อาจจะแสดงว่า ให้ภาวนา พุทโธ แต่ถ้าพรุ่งนี้ไปฟังเทศน์วัดมหาธาตุ อาจารย์ใหญ่วิปัสสนา ท่านอาจจะสอนให้ภาวนาว่ายุบหนอ พองหนอ วันหลังไปวัดปากน้ำ อาจสอนว่าให้ภาวนา สัมมา อรหัง แล้วเราก็จะเกิดความสงสัยว่า ทำไมพระสอนไม่เหมือนกัน ถ้าเกิดความสงสัยขึ้นมาอย่างนี้ ใจของเราก็ลังเล ในเมื่อลังเลลงไปแล้ว เราไม่อาจจับหลักอันใดมาเป็นข้อปฏิบัติอย่างจริงจัง นี่คืออุปสรรคในการปฏิบัติ เพราะฉะนั้น มีทางเดียวอยู่ตรงที่ว่า ท่านจะปฏิบัติแบบไหน อย่างไรก็ตาม ขอให้ท่านตั้งใจให้มั่นคงลงไปว่า เราจะยึดแบบนี้แหละเป็นเครื่องปฏิบัติ เพราะเหตุว่า คำบริกรรม

ภาวนาทุกอย่างนั้น เป็นแต่เพียงอุบายที่จะทำให้การฝึกหัดจิตให้มันติดอยู่กับสิ่งที่เรานึกบริกรรมภาวนาอยู่เท่านั้น เป็นอุบายที่จะให้ภาพความนึกคิด ที่เราส่งกระแสจิตฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์ต่าง ๆ แล้วให้มารวมอยู่กับคำบริกรรมภาวนาเพียงคำเดียวเป็นเบื้องต้นก่อน จุดมุ่งหมายมีอยู่เพียงแค่นี้

ในอันดับต่อไปนี้ อาตมาจะได้นำแบบวิธีการที่ท่านอาจารย์เสาร์ ได้สอนกรรมฐานมา ไปเทศน์ที่วัดเบญจมบพิตร ก็ได้เทศน์ให้ท่านทั้งหลายฟังแล้ว ท่านอาจารย์เสาร์ท่านสอนกรรมฐาน ท่านแบ่งออกเป็น ๓ ขั้นตอน

ตอนที่หนึ่ง ท่านสอนให้บริกรรมภาวนา **พุทโธ**

ตอนที่สอง สอนให้พิจารณา **อสุภกรรมฐาน**

ตอนที่สาม สอนให้พิจารณา **ธาตุกรรมฐาน**

วิธีการภาวนา **พุทโธ** หรือเรียกว่า บริกรรมภาวนานั้น ท่านอาจารย์เสาร์ได้สอนว่า หลังจากที่เราไหว้พระสวดมนต์จบแล้ว ก็ให้แผ่เมตตา แล้วก็มากำหนดจิต นึกถึง **พุทโธ ธัมโม สังโฆ** ๆ ๆ แล้วก็บริกรรมภาวนาเอาแค่ **พุทโธ พุทโธ** คำเดียว ใครจะนึก **พุท** พร้อมกับลมเข้า **โธ** พร้อมกับลมออก ก็ได้ ถ้าหากการนึก **พุท** พร้อมลมเข้า **โธ** พร้อมลมออก จังหวะของการหายใจอาจจะช้าไป จิตอาจจะส่งกระแสไปทางอื่นได้ ก็ให้ปล่อยวางการกำหนดรู้ลมหายใจเสีย นึก **พุทโธ** ให้เร็ว ๆ เข้า ให้ติดต่อกันโดยไม่ขาดสายนึกอยู่อย่างนั้น อย่าไปนึกว่าเมื่อไรจิตจะสงบ เมื่อไรจะรู้จะเห็น เมื่อไรจิตจะสว่าง ไม่ต้องนึก หน้าที่ของท่านมีแต่นึก **พุทโธ พุทโธ พุทโธ** ไว้ในใจนึกเบา ๆ อย่าให้มีอาการข่มจิต อย่าให้มีอาการเกร็ง กล้ามเนื้อ ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย นั่งในท่าที่สบาย นึกถึงอารมณ์ **พุทโธ** ให้สบาย ให้เบาใจที่สุดแล้วก็นึกอยู่อย่างนั้น จดจ้องอยู่ที่ **พุทโธ** เอา **พุทโธ** ไว้ที่จิต เอาจิตไว้ที่ **พุทโธ** ในเมื่อเรานึก **พุทโธ** พุทโธ ก็อยู่ที่จิต จิตก็อยู่ที่ **พุทโธ** เพราะจิตเป็นผู้นึก **พุทโธ** นึกอยู่อย่างนั้น จนกว่าจิตจะสงบลงไป เมื่อจิตเริ่มสงบลงไปนั้น มีข้อที่จะพึงสังเกตได้ว่า เมื่อเรามีความรู้สึกเคลิ้ม ๆ คล้ายกับจะง่วง-นอน อย่าไปเข้าใจผิดว่าเราจะง่วงนอน หรือจะหลับ ให้บริกรรมภาวนา **พุทโธ**

เข้า เมื่อจิตสงบวูบลงไป เหมือนอาการง่วงนอน ก็ปล่อยให้มันเป็นไปตามเรื่องของมัน อย่าไปฝืน พอถึงตอนนี้ นักภาวนาทั้งหลาย ในเมื่อมีอาการรู้สึกเคลิ้ม ๆ เหมือนจะง่วงนอน แล้วมีอาการวูบลงไป แล้วก็ตกใจ เอะใจขึ้นมา แล้วก็มาตั้งต้นใหม่ จิตก็เลยไม่สงบอีกสักที เพราะเราไปตกใจเสียก่อน ในขณะที่เราบริกรรมภาวนาอยู่นั้น อะไรจะเกิดขึ้นก็ตาม ให้เรากำหนดรู้ลงที่จิต แล้วบริกรรมภาวนา **พุทโธ** ลงที่จิต เมื่อจิตของเราสงบเคลิ้มลงไป แล้วก็สว่างขึ้นมา เมื่อคำบริกรรมภาวนา **พุทโธ** หายไป จิตจะไม่นึกถึง **พุทโธ** อีกแล้ว ในตอนนี้ก็อย่าเข้าใจผิดว่าเราเผลอไป อันเป็นธรรมชาติของจิตที่สงบลงด้วยบริกรรมภาวนา เมื่อภาวนา **พุทโธ พุทโธ** จิตสงบวูบลง สว่างลงไปแล้ว คำบริกรรมภาวนา **พุทโธ** หายไป แต่ผู้ที่ไม่เข้าใจ เมื่ออาการของจิตเป็นอย่างนี้เลยเข้าใจว่าตัวเองเผลอสติไป แต่ความจริงเป็นการเปลี่ยนสภาพของจิต จิตที่จะเริ่มเปลี่ยนสภาพเข้าไปสู่สมาธินั้น มีอาการเหมือนจะนอนหลับ พึงทำความเข้าใจไว้อย่างนี้ ในเมื่อมีอาการเคลิ้ม ๆ แล้วก็วูบลงไป เมื่อมันหยุดวูบแล้ว ถ้าจิตจะเป็นสมาธิ พอนิ่งปุ๊บก็จะเกิดสว่างขึ้นมา แต่ถ้าจะนอนหลับก็ดับมืดไปเลยไม่มีความรู้สึกภายใน อันนี้ระยะเบื้องต้นของจิตที่เป็นการบริกรรมภาวนา

ในอันดับต่อไป เมื่อจิตของเราสงบวูบลงไปนิ่งสว่างขึ้นมาแล้ว ในตอนนี้ถ้าจิตของเราไปนิ่งสว่างอยู่เฉย ๆ จะทำอย่างไร ท่านอาจารย์เสาร์ได้สอนให้กำหนดรู้อยู่ตรงที่จิตสว่าง กำหนดรู้เฉยอยู่ ความรู้สึกอยู่ที่ไหน ก็เอาจิตไว้ตรงนั้น กำหนดจิตอยู่อย่างนั้น จนกว่าจิตจะสงบละเอียดลงไปเป็นลำดับ ๆ ลงไป ถ้าหากว่าในตอนนี้ จิตของเราเกิดมารู้ลมหายใจขึ้นมาภายใน ท่านอาจารย์เสาร์สอนให้กำหนดรู้ลมหายใจเฉยอยู่ เราจะดูลมหายใจออก–เข้าอยู่อย่างนั้นเพียงแต่ดูเฉย ๆ อย่าไปทักไปท้วงหรือไปเอะใจอยู่ เพราะไม่นึกว่าลมหายใจละเอียด ลมหายใจหยาบ เพียงแต่กำหนดรู้ที่ลมหายใจเท่านั้น ถ้าหากเราไปกำหนดลมหายใจละเอียด ลมหายใจหยาบ ให้เกิดความรู้สึกของจิตในขณะนั้น จิตของเราจะเปลี่ยนสภาพ สมาธิจะถอน ดังนั้นจึงให้กำหนดดูลมหายใจอยู่เฉย ๆ ในตอนนี้กำหนดว่าจิตของเราสงบ สว่างอยู่แล้ว ถ้ามีจิตดวงใดวิ่งเข้า

มาดูลมหายใจ ก็จะรู้อยู่ที่ลมหายใจเท่านั้น เมื่อจิตรู้อยู่ที่ลมหายใจ ออก–เข้า อยู่อย่างนั้น เราก็ดูอยู่อย่างนั้น เอาลมหายใจเป็นเครื่องรู้ของจิต เอาลมหายใจเป็นเครื่องระลึกของสติ ในที่สุดจิตของเราจะสงบ ละเอียดยิ่งลงไป ลมหายใจที่มองเห็นอยู่ก็จะละเอียดยิ่งลงไปเป็นลำดับ จนกระทั่งลมหายใจหายขาดไปแล้วความรู้สึกว่ามีกายก็หายไป ในตอนนี้จิตจะสงบนิ่ง สว่างอยู่เฉย ๆ เพียงแต่สงบนิ่ง สว่างอยู่เท่านั้น ในตอนนี้จิตจะไม่มีความรู้ ความคิด อะไรเกิดขึ้น ความรู้ว่ามีกายก็ไม่มี ความรู้ว่ามีลมหายใจก็ไม่มี ในตอนนี้มีแต่จิตดวงเดียวล้วน ๆ นิ่ง สงบ สว่าง อยู่เท่านั้น อันนี้จิตสงบละเอียดลงไปถึงขั้น อัปปนา-สมาธิ แต่อัปปนาสมาธิในตอนนี้ยังใช้การไม่ได้ แต่เราจำเป็นต้องทำให้ถึงขั้นนี้ ทำบ่อย ๆ จิตสงบถึงขั้นนี้บ่อย ๆ เข้าจะเป็นเหตุให้เรารู้สภาพของจิตดั้งเดิมของเราว่าเป็นอย่างไร เมื่อก่อนเราเห็นแต่จิตของเราว้าวุ่นอยู่กับอารมณ์ต่าง ๆ เมื่อบริกรรมภาวนาให้จิตสงบนิ่งลงไปได้เป็น อัปปนาสมาธิ จิตปราศจากอารมณ์ ไม่มีความรู้สึกนึกคิดอะไรทั้งนั้น มีแต่ความสงบนิ่ง สว่างอยู่ เราก็รู้สภาพความจริงของจิตดั้งเดิมว่าเป็นอย่างนี้ ในจุดนี้ท่านเรียกว่า **ปภสฺสรมิทํ ภิกฺขเว จิตฺตํ** เดิมจิตของเราเป็นธรรมชาติประภัสสร เป็นจิตที่สงบ สว่าง สะอาด แต่ยังไม่บริสุทธิ์เพียงพอ เพราะเชื้อกิเลสมันหดเข้าไปอยู่ในเบ้าของจิต อยู่ในส่วนลึกของจิตมันยังไม่แสดงออกมา จิตในตอนนี้ สติสัมปชัญญะ ยังไม่สมบูรณ์ เพียงแต่สงบแล้วก็ทรงตัวอยู่ในความสงบ ชั่วขณะหนึ่งเท่านั้น

ท่านเรียกจิตตอนนี้ว่า **ปฐมจิต ปฐมสมาธิ ปฐมวิญญาณ มโนธาตุ** มีลักษณะเหมือนลูกไก่ที่อยู่ในฟองไข่ เรียกว่าอยู่นิ่ง ๆ เฉย ๆ ทำอะไรยังไม่ได้ในตอนนี้ แต่ก็เป็นเหตุให้เรารู้สภาพความเป็นจริงของจิตดั้งเดิมของเรา อันนี้คือผลเกิดขึ้นของการบริกรรมภาวนาในขั้นต้น ทีนี้เมื่อเราทำจิตให้สงบนิ่งเป็นสมาธิอย่างนี้บ่อย ๆ เข้า ก็ทำให้เรามีความชำนิชำนาญ ในตอนต้นจิตของเราบริกรรมภาวนาแล้ว อาจจะสงบวูบลงไปถึงจุดนิ่ง เรากำหนดรู้แต่เบื้องต้น แต่ในท่ามกลางเราไม่รู้ แล้วก็ไปรู้เอาเบื้องปลาย คือจิตสงบนิ่ง สว่าง อันนี้เป็นสมาธิที่ทำไปคล้าย ๆ กับว่า ฟลุ๊ค มันยังไม่ประกอบด้วยองค์ แต่อาศัยการ

กระทำอย่างนี้บ่อย ๆ เข้า เมื่อมีความชำนาญ เราจะสามารถเข้าสมาธิ กำหนดรู้ตามระยะขององค์ฌาน คือเริ่มต้นแต่ **วิตก** หมายถึง การนึกถึงอารมณ์เป็นคู่ของใจ **วิจาร** จิตกับอารมณ์เคล้าคลึงเป็นเนื้อเดียวกันแล้วเกิดสงบสว่างขึ้น ในอันดับต่อไปก็เกิดมี **ปีติ** มีความสุข เมื่อจิตมีปีติมีความสุข จิตก็มีความสงบ เมื่อสงบก็นิ่งเป็น **เอกัคคตา** อันนี้เป็นลักษณะของจิตเดินอยู่ในระดับฌานขั้นที่หนึ่ง เรียกว่า **ปฐมฌาน** สมาธิที่ประกอบด้วยองค์ฌานจึงจะเป็นสมาธิที่ใช้การได้ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นจิตที่ควรน้อมไปสู่อารมณ์เพื่อพิจารณาพระไตรลักษณ์ได้ เราต้องพยายามฝึกหัดจิตของเราให้เป็นอย่างนี้ด้วยความเยือกเย็น หรือความเย็นใจ ทำใจเย็น ๆ อย่าไปทำใจร้อน การปฏิบัติธรรมนี้ต้องทำใจเย็น ๆ ถ้าทำใจร้อนแล้วจะไม่เกิดผล

อีกอย่างคือเรื่องการบริกรรมภาวนาตามที่ว่ามานี้เป็นจิตที่เดินเข้าสู่สมาธิโดยทางที่ถูกต้อง แต่ถ้าหากว่าเมื่อเราบริกรรมภาวนา ทำจิตใจให้สงบนิ่งลงไปเกิดความสว่างขึ้นแล้วในตอนนี้ เมื่อจิตส่งกระแสออกไปข้างนอกเกิดภาพนิมิตต่าง ๆ ขึ้นมา ถ้าภาพนิมิตนั้นเกิดขึ้นมา ผู้ภาวนาเกิดเอะใจ หรือตกใจขึ้นมาและแปลกใจแรงขึ้น สมาธิจะถอน ภาพนิมิตนั้นจะหายไป แต่หากว่าภาพนิมิตเกิดขึ้นในขณะนั้น ถ้าอยากจะดูนิมิตอยู่นาน ๆ ให้กำหนดรู้ลงที่จิต ซึ่งเป็นจุดที่สงบเท่านั้น แล้วก็พยายามทำความรู้สึกว่า นิมิตที่เกิดขึ้นนั้นเกิดจากความที่จิตสงบเป็นสมาธิ หากเราผละจากฐานที่ตั้งของจิต คือ ความสงบ ไปยึดกับนิมิตที่เรามองเห็นนั้น มันจะมีเหตุการณ์เกิดขึ้น ๒ อย่าง

๑. เมื่อเห็นนิมิตเกิดเอะใจสมาธิจะถอน

๒. เมื่อจิตเห็นนิมิตแล้วไปติดในนิมิต จิตส่งกระแสออกไปข้างนอกแล้วไปติดนิมิต แล้วก็จะตามนิมิตนั้น ๆ ไป ถ้าเห็นนิมิตเป็นคน ก็จะเดินตามคนไป เห็นนิมิตเป็นเทวดา ก็จะตามเทวดาไป ถ้านึกอยากจะดูนรก ดูสวรรค์ ก็จะตามเทวดาหรือสัตว์นรกไป ก็เห็นนรก เห็นสวรรค์ อันนี้เป็นเรื่องของจิตที่ส่งกระแสจิตออกไปข้างนอก แล้วก็ไปรู้เรื่องของภายนอก การรู้เรื่องของภายนอกนี้ ถ้าหากผู้มีสติปัญญาบ้างพอสมควร ก็กำหนดรู้พิจารณาสิ่งที่เห็นภายนอก

นั้น ยึดเอาเป็นอารมณ์กรรมฐานเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ ก็เป็นการใช้ได้เหมือนกัน แต่ปัญหาสำคัญอยู่ตรงที่ว่า ถ้าเห็นนิมิตภายนอกแล้ว ผู้ปฏิบัติมักจะเกิดความหลงขึ้นมา หลงว่านิมิตนั้นเป็นจริงเป็นจังขึ้นมา เห็นคน ก็ว่าคนเดินมาจริง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเห็นภูตผีปีศาจ เราจะเข้าใจว่าภูตผีปีศาจเป็นวิญญาณชนิดหนึ่งที่มาขอส่วนบุญ ทีนี้เราก็จะหลงไปแผ่ส่วนบุญให้เขาอยู่อย่างนั้น เมื่อนึกจะแผ่ส่วนบุญขึ้นมาที่ไร สมาธิก็ถอน ภาพนิมิตทั้งหลายก็หายไป เพราะฉะนั้น นักภาวนาทั้งหลาย พึงสังวรระวังเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในระหว่างภาวนาให้ดี **เราจะสังวรระวังอย่างไร ให้พยายามกำหนดรู้ลงที่จิต ในจุดที่ว่ามันเป็นสมาธิหรือความสงบเท่านั้น เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนั้น อย่าไปสนใจ ประคองจิตเอาไว้ในลักษณะแห่งความสงบเป็นสมาธิ ในเมื่อเราสามารถประคองจิตให้สงบอยู่ในลักษณะที่เป็นสมาธิอยู่ได้ตลอดกาล ภาพนิมิตที่เห็นนั้นก็จะปรากฏให้เห็นอยู่ได้นาน ๆ แล้วบางทีอาจเป็นอุบายให้เราเห็นธรรม รู้ธรรม ก็ได้** อันนี้ขอเตือนท่านทั้งหลายพึงทำความเข้าใจเอาไว้

สำหรับการบริกรรมภาวนานั้น บางครั้งก็เคยกล่าวแล้วว่า บริกรรมภาวนาทุกอย่าง ที่เรานึกอยู่ค่ำ ๆ เดี๋ยวนั้น สามารถทำจิตให้สงบนิ่งลงไปได้เพียงแค่อุปจารสมาธิ จะขอยกอนุสสติสิบขึ้นมากล่าว ตั้งแต่ข้อ **พุทธานุสสติ** จนถึงข้อที่ ๘ ใครจะบริกรรมภาวนาอย่างไร จิตสงบลงไปได้แค่อุปจารสมาธิเท่านั้น ไม่ถึงอัปปนาสมาธิ แต่อนุสสติ ๒ ข้อข้างปลายคือ ข้อ ៩ **กายคตาสติ** กับข้อ ๑๐ **อานาปานสติ** อันนี้เป็นอุบายทำจิตให้สงบเข้าไปถึง อัปปนาสมาธิ หรือ ขั้นสมถะ เพราะฉะนั้น ก็อาศัยเหตุผลดังที่ได้กล่าวมานี้ ท่านอาจารย์เสาร์ ท่านจึงได้กล่าวว่า เมื่อบริกรรมภาวนา ทำจิตให้เป็นสมาธิดีพอสมควรแล้ว พึงน้อมจิตไปพิจารณา **อสุภกรรมฐาน** อันนี้ถึงอันดับที่ ๒ จึงเป็นโอวาทของท่านอาจารย์เสาร์

การพิจารณา **อสุภกรรมฐาน** นั้น ก็ยึดเอา **กายคตาสติกรรมฐาน** นั่นแหละเป็นอารมณ์ โดยท่านให้ยึดหลักการพิจารณากรรมฐาน ๕ เป็นเบื้องต้น เช่นอย่างพระเณรท่านบวช อุปัชฌายะท่านจะสอนกรรมฐาน ๕ ให้เรียกว่า

ตจปัญจกกรรมฐาน ท่านสอนให้ว่า **เกสา โลมา นะขา ทันตา ตะโจ ตะโจ ทันตา นะขา โลมา เกสา** แล้วท่านก็พิจารณาว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นของปฏิกูล น่าเกลียด โสโครก ไม่สวย ไม่งาม เพราะเหตุว่าสิ่งเหล่านี้ ผู้เป็นเจ้าของจะต้องคอยบริหารรักษา ทำความสะอาดอยู่เสมอ ถ้าปล่อยไว้ก็สกปรก โสโครก เหม็นสาบ ไม่น่าดู ที่นี้ทำไมนักบวช ท่านจึงมุ่งสอนให้พิจารณา ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ให้เห็นเป็นของสกปรก โสโครก ก็เพื่อเป็นอุบายเปิดประตูใจ ให้รู้ความเป็นจริงของ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง หรือความเป็นจริงของร่างกายมนุษย์ และที่ให้พิจารณา ผม ขน เล็บ ก่อนอื่นก็เพราะเหตุว่า ผมก็ดี ขนก็ดี เล็บก็ดี ฟันก็ดี หนังก็ดี เป็นเครื่องหมายแห่งความสวยและไม่สวยของความงาม เพราะความงามเหล่านี้เป็นเครื่องปิดใจปิดตา ไม่ให้มองเห็นสภาพความเป็นจริงซึ่งซ่อนอยู่ภายใน ดังนั้นท่านจึงสอนให้พิจารณาสิ่งทั้ง ๕ นี้ก่อน โดยพิจารณาน้อมไปในแง่ที่เป็นอสุภกรรมฐาน คือเป็นของไม่สวย น่าเกลียด โสโครก แม้ยังมีชีวิตอยู่ก็ยังเป็นของปฏิกูล น่าเกลียด โสโครก ถ้าเผื่อว่าร่างกายมันถูกทำลายแตกดับ คือ ตายลงไป ความเน่าก็จะเกิดขึ้น ความโสโครกก็จะปรากฏให้เห็นชัด ท่านให้พิจารณากลับไปกลับมาอยู่อย่างนั้น จนกระทั่งจิตสงบลงไปเป็นสมาธิ เกิดนิมิตมองเห็นสิ่งทั้ง ๕ นี้ว่าเป็นของปฏิกูล น่าเกลียด โสโครกจริง ๆ จะได้เป็นอุบายถ่ายถอนราคะความกำหนัดยินดีมิให้เกิดขึ้น กลุ้มรุมจิตใจ ผู้บวชในพระธรรมวินัยจะได้โอกาส ประพฤติปฏิบัติธรรมเพื่อความรู้แจ้งเห็นจริง และจะได้อยู่เย็นเป็นสุข ในพระธรรมวินัยสืบไป อันนี้เป็นอุบายการพิจารณาตามแนวทางที่ท่านอาจารย์เสาร์ได้แนะนำไว้

ในขั้นต่อไป ถ้าหากสมมติว่า ผู้ภาวนาพิจารณาอสุภกรรมฐานให้รู้แจ้งเห็นจริงว่า ผม ขน เล็บ เป็นต้น เป็นของน่าเกลียด เน่า เปื่อย ผุ พัง ได้อสุภกรรมฐานชำนิชำนาญแล้ว ในขั้นต่อไป เมื่อฝึกจิตให้ก้าวขึ้นสู่ภูมิแห่งวิปัสสนากรรมฐาน ท่านจึงแนะนำให้พิจารณา กายทั้งหมดนี้แยกเป็น ๔ ส่วน เป็นส่วน ดิน น้ำ ลม ไฟ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น ซึ่งมีลักษณะเป็นแท่งและแข็ง เป็นลักษณะของธาตุดิน ทำไมผมจึงเป็นธาตุดิน

เพราะว่า เมื่อผมสลายตัวลงไปแล้วต้องกลายเป็นดิน ท่านให้พิจารณาให้มองเห็นว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น เป็นดิน จนกระทั่งปรากฏเป็นนิมิตขึ้นมาเป็นความรู้จริง ๆ

ในขั้นต่อไปได้แก่การพิจารณาดูน้ำ ได้แก่ ธาตุน้ำ เลือด หนอง เหงื่อ น้ำลาย น้ำมูก น้ำมูตร อะไรต่าง ๆ ซึ่งมีลักษณะเหลว ๆ ซึมซาบอยู่ภายในกาย ท่านเรียกว่าธาตุน้ำ ก็พิจารณาให้เห็นว่าเป็นน้ำจริง ๆ

ความอบอุ่น หรือความร้อนที่มีอยู่ในกายนี้เป็นธาตุไฟ

ธาตุลมคือ ลมพัดขึ้นเบื้องบน และลมพัดลงเบื้องล่าง ลมหายใจเข้าออก เป็นต้น

ท่านให้พิจารณาให้เห็นซึ้งลงไปว่า กายนี้ประกอบด้วยธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ประชุมกันอยู่ในกายนี้ ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นแต่เพียงธาตุ ๔ ประชุมกันอยู่ แล้วมีปฏิสนธิวิญญาณเข้ามายึดครอง โดยถือว่าเป็นตัวเป็นตนของตน อาศัยกิเลส ตัณหา มานะ ทิฏฐิ ยึดมั่น ถือมั่น ว่าเป็นตัวเป็นตน ในเมื่อได้พิจารณาว่าร่างกายนี้สักแต่เป็นธาตุ ๔ ไม่ใช่สัตว์บุคคล ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา มีแต่สิ่งที่ไม่มีตัวตนทั้งนั้นเป็นแต่เพียงธาตุ ๔ ผู้ภาวนาก็จะได้ความรู้ในแง่ **อนัตตสัญญา** คือ เห็นว่าร่างกายเป็นแต่เพียง **อนัตตา** ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ในเมื่อพิจารณารู้เรื่องของธาตุ ๔ โดยละเอียดดีแล้ว จิตรู้ซึ้งลงไปจนกระทั่งมองเห็นนิมิตว่า ร่างกายทั้งหมดนี้เป็นแต่เพียง **ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ** อย่างจริงจัง ซึ้งเข้าไปในจิตในใจแล้ว จิตก็รู้ขึ้นมาเองว่า ทั้งหมดนี้ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน เป็นเพียงธาตุ ๔ เท่านั้น ในเมื่อจิตเรารู้ อนัตตา คือ ความไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ทำไมมันจะไม่ก้าวขึ้นสู่ภูมิแห่งวิปัสสนา ขอให้เราพิจารณาให้ซึ้งลงไปเถิดว่า ร่างกายทั้งหมดนี้เป็นแต่เพียง **ธาตุ ๔** เท่านั้น เราก็จะสามารถรู้ว่าร่างกายนี้เป็น **อนัตตา** ซึ่งไปตรงกับคำบาลีว่า **สัพเพ ธัมมา อนัตตา** นี่คือแนวทางของท่านอาจารย์เสาร์

จะด้วยประการใดก็ตาม ถ้าท่านจะเป็นนักปฏิบัติธรรมกันจริงจังแล้ว **อย่าได้ไปสงสัยในวิธีการ**แห่งการปฏิบัตินั้น ๆ ครูบาอาจารย์องค์ใดสอนมาเป็นการถูกต้องทั้งหมด **ขอแต่ให้ท่านทำจริงเท่านั้น**

การกล่าวธรรมะเกี่ยวกับการปฏิบัติ ในทางด้านจิตใจ ก็เห็นว่าสมควรแก่กาลเวลา ในเมื่อฟังธรรมแล้วก็ลงนั่งสมาธิ ขอเชิญท่านทั้งหลายจงเตรียมนั่งให้สบาย จะนั่งพับเพียบ หรือนั่งขัดสมาธิก็ได้ โดยตั้งใจทำความรู้สึกภายในจิตของตัวเองว่า ฉันจะตั้งใจทำสมาธิ ให้ดวงจิตของฉันเป็นสมาธิ สติ ภวิ ฉันจะยึดเอาพุทธคุณบทว่า **พุทโธ พุทโธ พุทโธ** มาบริกรรมภาวนาเป็นคู่ของใจ เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ แล้วก็นึก **พุท** พร้อมลมเข้า นึก **โธ** พร้อมลมออก กำหนดจดจ้องรู้อยู่ที่ลม กับคำว่า **พุทโธ** ให้มีความสัมพันธ์กัน ใครจะตั้งจิตเอาไว้ที่ปลายจมูก หรือที่ไหนก็ได้แล้วแต่ถนัด แต่ปัญหาสำคัญให้จิตรู้อยู่ที่ลมหายใจ กับคำว่า **พุทโธ พุทโธ** เข้าออกอยู่อย่างนั้น แต่หากว่าบางท่านอาจจะบริกรรมภาวนาอย่างอื่น ก็ยึดหลักการบริกรรมของตนเองนั่นแหละเป็นหลัก อย่ามาเปลี่ยนตามคำพูดของผู้พูด

เมื่อท่านบริกรรมภาวนาอยู่ ก็ให้กำหนดรู้ลงที่จิตของตน เอาพุทโธมาเป็นคู่ของใจ เอาลมหายใจมาเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ จดจ้องอยู่อย่างนั้น ถ้าหากว่าท่านที่บริกรรมภาวนามา จนจิตเป็นสมาธิชำนิชำนาญเพียงแต่นึก พุทโธ ธัมโม สังโฆ พอเป็นการไหว้ครู แล้วก็กำหนดรู้ลงที่จิตของตน ไม่ต้องบริกรรมภาวนา พุทโธ ต่อไปอีก เพราะเมื่อจิตสงบลงไปแล้ว จิตมีลักษณะสงบนิ่ง รู้ ตื่น เบิกบาน เป็นกิริยาอาการของพระพุทธเกิดขึ้นภายในจิตของท่าน เมื่อจิตของท่านมีพระพุทธเกิดขึ้นภายในจิต เมื่อเห็นพระพุทธ รู้พระพุทธแล้ว ก็รู้เห็นพระธรรม เมื่อรู้เห็นพระพุทธ พระธรรมแล้ว ก็รู้เห็นพระสงฆ์ **กิริยาของจิตที่สงบนิ่ง ตื่น รู้ เบิกบานอยู่ เป็นกิริยาของพระพุทธเจ้า เมื่อจิตสามารถทรงไว้ซึ่งความรู้ ตื่น เบิกบาน ให้ทรงอยู่ได้เป็นเวลานาน ๆ อันนี้เป็นการทรงไว้ซึ่งเป็นกิริยาของพระธรรม เมื่อจิตสงบลงไปแล้ว มีสติสังวรระวังรักษาอยู่ที่จิตโดยอัตโนมัติ อันนี้เป็นกิริยาของพระสงฆ์** เกิดขึ้นในจิตของท่าน ท่านทำจิตให้เป็นสมาธิ สว่างลง สงบนิ่งลงไปได้ ณ โอกาสใด โอกาสนั้น พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เกิดขึ้นในจิตของท่านแล้ว จิตของท่าน ถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จิตของท่านพบ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์แล้ว ให้ท่านกำหนดรู้ที่จิตอย่างเดียว อย่าไปนึกพุทโธอีก เพราะการนึกพุทโธอีกนั้นจะทำให้จิตของท่านเปลี่ยนสภาพ แล้วจะถอนจากการเป็นสมาธิทันที

เมื่อจิตสงบนิ่ง สว่างลงไป กำหนดรู้อยู่ที่จิตสงบนิ่งสว่าง เมื่อจิตมีอาการไหวไปอย่างไร กำหนดรู้ตามจิตนั้นไป ไม่ต้องไปคิดอะไรเพิ่มเติมขึ้นมาอีก คอยสังเกตดูว่าจิตส่งกระแสไปหรือเคลื่อนที่ไปนั้น เคลื่อนไปด้วยความมีสติ ด้วยความสงบ หรือเคลื่อนไปด้วยความที่จิตถอนจากการมีสมาธิ แล้วก็ฟุ้งซ่านไป บางท่านอาจจะกำหนดไม่รู้ทันจิตของตนเอง เมื่อจิตสงบนิ่งลงไปแล้ว บางท่านก็จะนิ่งอยู่ชั่วขณะหนึ่ง แล้วก็เกิดความรู้แปลก ๆ ขึ้นมา ท่านที่รู้ไม่ทัน หรือไม่รู้เท่า ก็จะเข้าใจว่าจิตของตนเองฟุ้งซ่าน

ลักษณะของจิตฟุ้งซ่านเราจะสังเกตได้ เมื่อจิตนึกถึงอารมณ์อันใดแล้ว มันทำให้จิตวุ่นวาย เดือดร้อน เป็นลักษณะของจิตที่ฟุ้งซ่าน เมื่อจิตมีอารมณ์ คือ ความคิดอะไรเกิดขึ้น ทำให้จิตรู้ด้วยความสงบ เยือกเย็น ไม่ฟุ้งซ่าน ทำให้เกิดปีติ ทำให้เกิดความแจ่มในจิต เมื่อมีความรู้เกิดขึ้น หรือบางครั้งทำให้เกิดปีติปราโมทย์ขึ้นมาในขณะนั้น ในลักษณะอย่างนี้ แม้จิตของท่านจะมีความคิดขึ้นมา เป็นกิริยาอาการของจิตที่เกิดภูมิความรู้ขึ้นมาในสมาธิ ทั้ง ๒ อย่างนี้ ขอให้ท่านพึงสังเกตให้ดี ถ้าท่านใช้ความสังเกตให้ดีแล้ว ท่านก็จะได้ความรู้เท่าเอาทันวาระของจิตที่เกิดขึ้น และรู้ลักษณะของจิตที่เกิดความรู้ จิตเกิดความฟุ้งซ่าน ว่าต่างกันอย่างไร อันนี้เป็นจุดสำคัญที่นักปฏิบัติจะพึงกำหนดรู้ ต่อไปนี้เลิกพูด ขอให้ท่านทำความสงบ จนกว่าจะถึงเวลาอันสมควร

ต่อไปนี้ก็เป็นโอกาส การสนทนาปัญหาต่าง ๆ พอจิตนิ่ง ลมหายใจก็จะหายไป และคำภาวนาก็หายไปพร้อมกันแล้ว แต่รู้สึกเช่นนี้แค่เดี๋ยวเดียวก็รู้สึกตัว แล้วควรจะทำอย่างไรต่อไป เมื่อจิตสงบนิ่งลงไปแล้ว จิตจะสงบนิ่งละเอียดลงไป ถึงจุดที่เรียกว่า อัปปนาสมาธิ ลมหายใจก็ทำท่าจะหายขาดไป คำภาวนาก็หายไป พอรู้สึกว่ามีอาการเป็นอย่างนี้เกิดขึ้น ผู้ภาวนาตกใจ แล้วจิตก็ถอนจากสมาธิก็เกิดความรู้สึกตัวขึ้นมา ถ้ายังเสียดายจิตที่เป็นอยู่ขณะนั้น ให้กำหนดจิตบริกรรมภาวนาใหม่ จนกว่าจิตจะสงบลงไป จนกว่าลมหายใจจะหายขาดไป คำภาวนาหายขาดไป ถ้าตอนนี้เราไม่เกิดเอะใจ หรือตกใจขึ้นมาก่อน จิตจะสงบนิ่ง ละเอียดลงไปกว่านั้น ในที่สุดจิตก็จะเข้าสู่อัปปนาสมาธิ อยู่ในชั้นที่ตัวก็หายไปหมด จิตรู้ สงบ สว่าง อยู่อย่างเดียว ไม่มีร่างกายตัวตน.

- ๕ -

นิมิต และ วิปัสสนา

แสดงธรรม ณ วัดบวรนิเวศวิหาร กทม. เมื่อ ๑๑ กรกฎาคม ๒๕๒๕

ท่านผู้เจริญทั้งหลาย บัดนี้เป็นโอกาสที่จะได้ฟังธรรม ความจริงนั้น การฟังธรรมถ้าได้นั่งสมาธิไปพร้อม ๆ กันจะเป็นการดี จึงขอเชิญทุกท่านเตรียมนั่งสมาธิ ในท่าที่ท่านเห็นว่าเป็นที่สบายแก่ตัวเอง การน้อมนึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ และการเจริญเมตตา หรือการเจริญพรหมวิหาร การระลึกถึงคุณพระพุทธ คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ การพรรณนาคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ท่านทั้งหลายก็ได้ทำเป็นกิจเบื้องต้น สำเร็จไปแล้ว ต่อไปนี้เป็นโอกาสที่จะได้ตั้งใจปฏิบัติธรรม เมื่อท่านทั้งหลายได้เตรียมนั่งเป็นที่สบายแก่ตัวเองแล้ว ในอันดับต่อไป จงทำใจให้สบาย กำหนดรู้ลงที่ใจของตัวเอง ความรู้สึกอยู่ที่ไหน ใจอยู่ที่นั่น ใจรู้อยู่ที่ไหน พระพุทธเจ้าอยู่ที่นั่น ถ้าใจทรงไว้ซึ่งรู้อยู่เป็นปกติไม่หวั่นไหว พระธรรมก็อยู่ที่นั่น ถ้าใจมีสติสัมปชัญญะสังวรระวัง หรือควบคุมความรู้สึกให้อยู่ที่รู้ คือที่ใจนั่นเอง พระสงฆ์ก็อยู่ที่นั่น

ดังนั้น พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จึงอยู่ที่ใจของเราท่านทุกคน เพราะอะไร **พระพุทธเจ้า** แปลว่า *ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน* ใจของท่านเป็นผู้รู้ คือรู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดี เป็นผู้ตื่น คือตื่นจากหลับ คือ ความประมาท แล้วก็มามีสติสำรวมใจให้อยู่ในสภาวะที่รู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดี ทรงไว้ซึ่งความรู้สึกอันนี้ตลอดเวลา ท่านก็มีพระธรรมอยู่ในใจ การที่สังวรระวังรักษาความรู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดี ให้ทรงอยู่ในความรู้สึกเป็นปกติ คือการสำรวมสตินั่นเอง ก็มีพระสงฆ์อยู่ในใจ ผู้มีสภาวะความรู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดีอยู่ในใจจะต้องเป็นผู้ตื่น เป็นผู้ไม่ประมาท เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ คอยระมัดระวังความประพฤติ

ของตัวเอง ซึ่งเป็นทางกาย ทางวาจา ไม่ให้ละเมิดข้อกฎซึ่งเราถือว่าเป็นความชั่ว สังวรระวังจิตใจไม่ให้สร้างบาปอกุศลขึ้น แม้ว่าจะมีความรู้สึกสำนึกในความชั่ว คือ อกุศลอยู่ก็ตาม แต่ก็พยายามสกัดกั้นอดทน ไม่ให้ใจที่ชั่วนั้นมีอำนาจที่จะบังคับกาย วาจา ให้ประพฤติชั่ว คือไม่ให้ละเมิดศีล ๕ ข้อนั่นเอง

พอพูดมาถึงศีล ๕ บางท่านอาจจะเคยคิดและสงสัยในคำที่ว่า พระพุทธเจ้าสอนให้ละชั่ว ให้ประพฤติดี เราจะถือหลักเกณฑ์อะไรเป็นการละชั่วและปฏิบัติดี การละชั่วโดยทั่ว ๆ ไป โดยเฉพาะอย่างยิ่ง **ระดับของฆราวาสผู้ครองเรือน เบญจศีล หรือศีล ๕ ข้อนั่นแหละ เป็นหลักการละความชั่ว** การละความชั่วตามกฎของศีล ๕ ข้อนั้น คือมีเจตนางดเว้นตามข้อนั้น ๆ โดยเด็ดขาด เมื่อท่านทั้งหลายมาตั้งเจตนางดเว้นโทษตามศีลข้อ ๕ โดยเด็ดขาด ไม่ได้ละเมิดล่วงเกินข้อใดข้อหนึ่ง ก็เป็นอันว่า การกระทำชั่วซึ่งจะเป็นผลเพิ่มให้ท่านต้องได้รับผลในปัจจุบัน หรือในอนาคต หรืออนาคตที่ท่านถึงแก่ความตายไปแล้ว จะพึงไปเกิดใหม่ ย่อมไม่มี เพราะการทำความชั่วที่จะต้องมีผลเพิ่มหรือสะสมเอา มีแต่การละเมิดศีล ๕ ข้อเท่านั้น นี่พูดเฉพาะชาวบ้านโดยทั่ว ๆ ไป ดังนั้นท่านผู้ใดก็ตาม ในเมื่อได้สังวรระวังรักษาศีล ๕ ข้อ บริสุทธิ์บริบูรณ์เต็มที่แล้ว ก็ควรที่จะได้ภูมิใจ ว่าเรามีคุณธรรมอันเป็นพื้นฐาน มีคุณธรรมอันสามารถปราบปรามอำนาจของกิเลสที่จะพึงล่วงเกินได้ด้วย กาย วาจา ใจ ได้โดยเด็ดขาดแล้ว ถ้าหากท่านจะพิจารณารู้ซึ้งลงไปว่า จิตใจของเรานี้มีความมั่นคง เราไม่สามารถที่จะละเมิดศีล ๕ ข้อได้ แม้ข้อใดข้อหนึ่ง เราสามารถที่จะสละชีวิตบูชาคุณธรรมคือศีล ๕ ข้อนี้ได้ แม้ว่าใครจะมาบังคับให้เราต้องละเมิดศีล ๕ ข้อใดข้อหนึ่งโดยขู่เข็ญว่า ถ้าท่านไม่ละเมิดศีลข้อใดข้อหนึ่งใน ๕ ข้อนี้ เราจะประหารชีวิตท่านให้ตาย ผู้มั่นในศีล ๕ อย่างแท้จริงย่อมยอมสละชีวิตของตัวเอง เพื่อบูชาคุณธรรมคือ ศีล ๕ ถ้าหากใครสละชีวิต บูชาคุณธรรมคือศีล ๕ ได้เด็ดขาด ไม่ยอมละเมิดล่วงเกินแม้ชีวิตจะแตกดับก็ตาม ผู้นั้นได้ชื่อว่าเป็นผู้มีคุณสมบัติของพระโสดาบัน ถึงแม้ยังไม่เป็นพระโสดาบันก็ใกล้ต่อความเป็นพระโสดาบัน เพราะลักษณะของพระโสดาบันนั้นจะต้องเคร่งในศีล ๕ ข้อเด็ด-

ขาด มีความรักในพระพุทธเจ้า ในพระธรรม ในพระสงฆ์ อย่างซาบซึ้ง มีความเลื่อมใสในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อย่างแน่นอน ไม่มีการกลับกลอกเปลี่ยนแปลง แม้ว่าใครจะมาขู่เข็ญให้เลิกไหว้พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ถ้าไม่ไหว้ ฉันจะประหารชีวิตให้ตาย

ผู้มีคุณธรรมที่รักในพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ จะต้องยอมเสียสละชีวิตของตัวเอง เพื่อบูชาคุณธรรมนั้น ๆ โดยจะไม่ยอมปฏิบัติตามคำขู่เข็ญของผู้มีอำนาจที่จะมาขู่เข็ญให้เราละเมิดล่วงเกิน หรือละทิ้งสิ่งที่เราถืออยู่ อันนี้คือคุณสมบัติของความเป็นพระโสดาบัน ถ้าหากท่านผู้มีจิตใจที่มั่นคงถึงขนาดนี้ แม้หากยังไม่ถึงความเป็นพระโสดาบัน แต่ก็ใกล้แห่งความเป็นพระโสดาบัน คุณธรรมที่เราจะได้จากการปฏิบัตินั้น นอกจากจะได้บรรลุพระโสดาบันแล้ว ที่รอง ๆ ลงมาก็คือ ความเลื่อมใสในพระรัตนตรัย ปฏิญาณตนถึงพระรัตนตรัย ยึดเอาพระรัตนตรัยเป็นสรณะที่พึ่งที่ระลึก อย่างเหนียวแน่นโดยไม่กลับกลอกเปลี่ยนแปลง พอแสดงว่าท่านผู้นั้นรู้สภาพความเป็นจริงของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ซึ่งท่านผู้ถึงคุณธรรมแบบนี้แล้ว เขาจะไม่มีความเข้าใจว่า พระพุทธเจ้าก็ดี พระธรรมก็ดี พระอริยสงฆ์ก็ดี อยู่ที่อื่นนอกจากกายและใจของเขา เขาจะมีความรู้สึกซาบซึ้งลงไปว่า พระพุทธเจ้าก็อยู่ที่ใจ พระธรรมก็อยู่ที่ใจ พระอริยสงฆ์ก็อยู่ที่ใจ คือคุณสมบัติแห่งความเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน นั่นเอง สภาวะผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ซึ่งเกิดขึ้นภายในจิตของผู้บำเพ็ญธรรม ถ้าท่านสามารถบำเพ็ญให้เกิดขึ้นได้พร้อมบริบูรณ์เมื่อไร ได้ชื่อว่ามีใจเป็นพระพุทธเจ้า เป็นพระธรรม เป็นพระสงฆ์ แล้วท่านจะรู้จักพระพุทธเจ้า ในฐานะที่เป็นคุณธรรมเท่านั้น จะไม่มีความสำคัญมั่นหมายว่าพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นตัวเป็นตน ท่านเจ้าชายสิทธัตถะ ที่เรายอมรับว่าท่านเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ก็เพราะท่านได้บรรลุคุณธรรม คือผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน นั่นเอง ดังนั้น พระพุทธเจ้าก็ดี พระธรรมก็ดี พระอริยสงฆ์ก็ดี จึงเป็นคุณธรรมซึ่งเกิดขึ้นภายในจิตของผู้บำเพ็ญธรรม คือผู้ปฏิบัติสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน ไม่ใช่สิ่งที่มีตัวตนมาปรากฏ

ดังนั้น ในขณะใดที่นักภาวนา หรือนักบำเพ็ญสมถกรรมฐาน หรือวิปัสสนากรรมฐาน ได้ตั้งใจแน่วแน่ต่อการปฏิบัติ ถ้าท่านตั้งความรู้สึกในเบื้องต้นว่า พระพุทธเจ้าคือคุณธรรม พระธรรมก็คือคุณธรรม พระอริยสงฆ์ก็คือคุณธรรม แล้วท่านก็บำเพ็ญปฏิบัติไปตามวิถีแห่งการบำเพ็ญจิต เมื่อจิตสงบลงไปแล้วท่านก็จะรู้สัมผัสถึงคุณธรรม พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์เท่านั้น แต่ถ้าท่านตั้งปณิธานไว้ว่า เมื่อข้าพเจ้าปฏิบัติบำเพ็ญแล้ว ขอให้พระพุทธเจ้าเสด็จมาหาข้าพเจ้า ให้ข้าพเจ้าได้เห็นพระพุทธเจ้า เมื่อปฏิบัติจิตสงบสว่างลงไปแล้ว กระแสจิตส่งออกไปข้างนอก ท่านจะมองเห็นพระพุทธเจ้าเสด็จมาหาท่าน เมื่อท่านเห็นพระพุทธเจ้าเสด็จเข้ามาหาท่าน ความรู้สึกของท่านจะรู้สึกว่าพระพุทธเจ้ามีรูปร่างเป็นตัวเป็นตน เพราะอาศัยกิเลสคือตัวอุปาทาน ยึดว่าพระ-พุทธเจ้าเป็นตัวเป็นตนเท่านั้นเอง เมื่อพระพุทธเจ้าเข้ามาประทับภายในจิตใจของท่าน

บางทีท่านจะพบกับพระพุทธเจ้าปลอม คือปลอมเข้ามาเป็นพระพุทธ-เจ้ามาทรงในจิต แล้วก็จะแสดงอาการไปต่าง ๆ นานา ซึ่งสุดแท้แต่วิถีจิตของท่านจะปรุงไปตามอำนาจแห่งโมหะ คือความหลง เพราะท่านหลงว่าพระพุทธเจ้ามีตัวมีตน จิตของท่านเป็นผู้หลง ในเมื่อจิตของท่านเองหลง จิตของท่านก็ต้องสร้างพระพุทธเจ้าเป็นตัวเป็นตนขึ้นมา ทั้งสองอย่างนี้อะไรผิด อะไรถูก การนึกสร้างพระพุทธเจ้าเป็นตัวเป็นตนขึ้นมานั่นเอง เป็นสิ่งที่ผิดและเคลื่อนคลาดจากพุทธพจน์อย่างให้อภัยไม่ได้

เพราะฉะนั้น นักปฏิบัติทั้งหลายพึงสังวรระวังเกี่ยวกับเรื่องนิมิตต่าง ๆ ถ้าท่านภาวนาแล้วเกิดนิมิตต่าง ๆ ขึ้นมา จะเห็นภาพคน หรือสัตว์ หรือภาพเทวดา หรือพระพุทธเจ้า หรือพระสงฆ์ทั้งหลายก็ตาม ถ้าจิตของท่านไปสำคัญมั่นหมายว่าสิ่งนั้นเป็นตัวเป็นตนมาจากที่อื่น นั่นเป็นการเข้าใจผิด ทางที่ถูกต้องนั้นก็คือจิตของท่านเป็นผู้ปรุงแต่งขึ้นมาเอง ถ้าท่านนึกว่าพระพุทธเจ้ามีตัว ท่านก็ต้องเห็นพระพุทธเจ้าเป็นตัว ถ้าท่านนึกว่าพระธรรมเป็นตัว เมื่อจิตสงบลงไปแล้ว ท่านจะเห็นคัมภีร์พระธรรม ถ้าหากท่านคิดว่า พระสงฆ์เป็นตัวเป็นตน เมื่อจิตสงบลงไปแล้ว ท่านจะเห็นพระสงฆ์เป็นตัวเป็นตน หรือเป็นหมู่เป็นพวก

เดินเข้ามาหาท่าน หรือเดินผ่านท่านไป สิ่งทั้งหลายเหล่านี้มันเกิดขึ้นเพราะอุปาทานที่ท่านคิดว่าอยากรู้อยากเห็น ระดับจิตที่สงบลงเป็นสมาธิในขั้นอุปจารสมาธินั้น ถ้าจิตมันปรุงแต่งอะไรขึ้นมาในขณะนั้น มันจะกลายเป็นตัวเป็นตนไปหมด เพราะสิ่งที่ท่านมองเห็นนั้น รู้สึกมองเห็นด้วยตาธรรมดา ตาท่านหลับอยู่แต่ท่านก็สามารถมองเห็นได้

ทำไมจึงมองเห็นได้ ก็เพราะจิตท่านเป็นผู้ปรุงแต่ง เป็นรูป เป็นร่างขึ้นมา อันนี้พึงสังวรระวัง **ในเมื่อเหตุการณ์ดังกล่าวนี้เกิดขึ้นมาแล้ว ควรจะปฏิบัติต่อนิมิตทั้งหลายนี้อย่างไร เมื่อเหตุการณ์อย่างนี้เกิดขึ้น**

๑. ท่านอย่าไปเอะใจ อย่าไปตื่นในการที่ได้พบเห็น ให้ประคองจิตอยู่ในท่าทีที่สงบเป็นปกติ

๒. อย่าไปยึดว่าสิ่งนั้นเป็นจริง ถ้าจริงมันสงสัย

สมาธิอ่อน ๆ กระแสจิตส่งออกไปข้างนอก ให้ประคองจิตให้เป็นสมาธิไว้ได้นาน ๆ ภาพนิมิตเหล่านั้นจะอยู่ให้ท่านดูท่านชม บางทีท่านอาจจะนึกว่าภาพนิมิตที่มองเห็นนั้นเป็นสิ่งสนุกเพลิดเพลิน สนุกยิ่งกว่าไปดูหนัง อันนี้แล้วแต่มันจะเป็นไปตามอำนาจกิเลสของใคร **แต่ถ้าผู้เห็นนิมิตนั้น เคยมีสมาธิดี มีสติปัญญาดี อาจจะจับเอานิมิตนั้นเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ พิจารณาเป็นกรรมฐานในแง่ของวิปัสสนาเลย กำหนดหมายว่านิมิตนี้ก็ไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป นิมิตนี้ก็ไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วก็มีการเปลี่ยนแปลงยักย้ายอยู่เสมอ ถ้าท่านสามารถกำหนดพิจารณาได้อย่างนี้ ท่านก็จะได้ความรู้ในแง่วิปัสสนากรรมฐาน** เรื่องนิมิตต่าง ๆ นี้ ก็ไม่ใช่เรื่องเสียหายโดยถ่ายเดียว เป็นสิ่งที่ให้ทั้งคุณ เป็นสิ่งที่ให้ทั้งโทษ ถ้าผู้ปฏิบัติกำหนดหมายเอานิมิตเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ เป็นอารมณ์ที่จะน้อมนึกพิจารณาวิปัสสนากรรมฐาน หรือสมถกรรมฐานก็แล้วแต่ ย่อมได้ประโยชน์สำหรับผู้มีสติปัญญา สามารถรู้เท่าทันนิมิตนั้น ๆ แต่ถ้าผู้ที่หลงว่าเป็นจริงเป็นจัง จิตอาจจะไปติดนิมิตนั้น ๆ ชอบอกชอบใจในนิมิตนั้น บางทีก็ไปเที่ยวกับนิมิตนั้น เขาพาไปไหนก็ไป พาลงนรกก็ไป พาขึ้นสวรรค์ก็ไป พาไปไหว้พระธาตุเกตุแก้วจุฬามณีก็ไป ซึ่งพระธาตุเกตุแก้ว-

จุฬามณี หรือนรกสวรรค์นั้น เป็นจริงหรือ ไม่จริงนั้นไม่ขอตัดสิน และไม่ขอวิพากษ์วิจารณ์ ฝากเอาไว้ให้ผู้รู้ทั้งหลายได้พิจารณาเอาเอง

ทางหลักพระพุทธศาสนาของเรา รับรองว่ามีนรก มีสวรรค์ มีเทวดา มีภูตผีปีศาจ มีวิญญาณในโลกอื่น จึงไม่กล้าจะเอาสิ่งที่เรามองเห็นด้วยตามาชี้แจงอธิบายให้ผู้ฟังทั้งหลายได้ฟัง ฝากเอาไว้ให้ท่านนักปฏิบัติหรือผู้ฟังทั้งหลายได้โปรดพิจารณาเอาเอง เพราะสิ่งเหล่านั้นมันเป็นทางผ่านของผู้บำเพ็ญจิต แต่ถ้าจะเปรียบเทียบกับนิมิตต่าง ๆ ซึ่งเกิดขึ้นในขณะที่เราพิจารณากรรมฐาน โดยยกเอากายของเราเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ จะน้อมนึกพิจารณาไปในแง่ **อสุภะไม่สวยไม่งาม** ก็ตาม จะน้อมนึกพิจารณาในแง่ว่า **กายเป็นธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ** ก็ตาม ในเมื่อจิตสงบลงไปแล้ว รู้ยิ่งเห็นจริงใน **อสุภกรรมฐาน** หรือใน **ธาตุกรรมฐาน** จนมองเห็นอสุภกรรมฐานว่า ร่างกายนี้เป็นของปฏิกูลเน่าเปื่อย น่าเกลียด ผุพัง สลายตัวไปจนไม่มีอะไรเหลือ และมองเห็นว่าร่างกายนี้เป็นธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ อย่างชัดเจนแล้วสลายตัวไปโดยไม่มีอะไรเหลืออยู่ ยังเหลือแต่สภาพจิตที่สงบนิ่ง ใสบริสุทธิ์ สะอาด สิ่งที่รู้เห็นทั้งหลายหายไปหมดแล้ว

ยังเหลือแต่จิตดวงเดียวล้วน ๆ แต่เมื่อจิตถอนจากสภาพความเป็นเช่นนั้นแล้ว มาสู่ปกติธรรมดา เหมือนกับเรานั่งฟังเทศน์กันอยู่เดี๋ยวนี้ ร่างกายที่มองเห็นว่าสาปสูญหรือละลายหายไปนั้น ก็ยังปรากฏว่ามีอยู่ จะปรากฏว่าละลายหายไป หรือปฏิกูลเฉพาะในขณะที่อยู่ในสมาธิเท่านั้น เพราะฉะนั้น สิ่งที่รู้เห็นอันนี้เป็นแต่เพียงนิมิต ซึ่งหลักของการปฏิบัติสมถกรรมฐาน เมื่อจิตเพ่งจดจ่ออยู่ในที่รู้แน่วแน่ นิมิตย่อมจะเกิดขึ้น

ในอันดับแรก เรียกว่า **อุคคหนิมิต** ในอันดับต่อไปเรียกว่า **ปฏิภาคนิมิต** อุคคหนิมิตจิตจดจ่อรู้ในสิ่ง ๆ เดียวอย่างแน่วแน่ไม่มีการเปลี่ยนแปลง นิมิตนั้นก็อยู่ในสภาพปกติ จิตก็อยู่ในสภาพปกติ แต่รู้เห็นกันอย่างติดหูติดตา หลับตาก็เห็น ลืมตาก็เห็น อันนี้เรียกว่า **อุคคหนิมิต**

ทีนี้ถ้าหากว่าจิตสามารถปฏิวัติ ความเปลี่ยนแปลงของนิมิตให้มีอันเป็นไปต่าง ๆ ขยายให้ใหญ่โตขึ้นหรือย่อให้เล็กลง หรือถึงขนาดสลายตัวไปไม่มีอะไรเหลือ จิตก็ก้าวขึ้นสู่ภูมิของ **ปฏิภาคนิมิต** ถ้าหากว่าในขณะที่นิมิตมีความเปลี่ยนแปลงยักย้ายอยู่อย่างนั้น ถ้าจิตสำคัญมั่นหมายในการเปลี่ยนแปลงของนิมิต โดยกำหนดเอา **อนิจจสัญญา** คือ **ความจำมั่นหมายว่าไม่เที่ยง** เข้ามาแทรกความรู้เห็นในขณะนั้นโดยอัตโนมัติ จิตของท่านจะกลายเป็นเดินภูมิวิปัสสนา-กรรมฐานไป และนิมิตที่ปรากฏนั้นก็ปรากฏเฉพาะในขณะที่อยู่ในสมาธิเท่านั้น

ในขณะที่อยู่ในสมาธิ จิตของท่านรู้กายของท่านเองว่าเป็นอสุภกรรม-ฐานเน่าเปื่อย ผุพัง และรู้ว่ากายของท่านเป็นธาตุกรรมฐาน คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ในที่สุดกายของท่านที่รู้นั้นก็สลายตัวไป แต่เมื่อท่านตื่นจากสมาธิขึ้นมาแล้ว กายก็ยังอยู่หาได้สลายไปไม่ เพราะฉะนั้น จึงทำให้สันนิษฐานตัดสินได้ว่า บรรดานิมิตทั้งหลายที่ผ่านเข้ามาในขณะที่เราทำสมาธิภาวนานั้น จึงใคร่ที่จะขอเตือนให้บรรดานักปฏิบัติทั้งหลาย ให้สังวรระวังเอาไว้ก่อนว่า ปรากฏ-การณ์ทั้งหลายเหล่านั้นเป็นเรื่องจิตของท่านปรุงแต่งขึ้นมา เมื่อท่านสำคัญมั่น-หมายว่าธรรมะเป็นตัวเป็นตน ตัวตนก็จะปรากฏขึ้นมาให้ท่านรู้ให้ท่านเห็น ถ้าท่านสำคัญมั่นหมายว่า ธรรมะเป็นแต่คุณธรรม หรือนามธรรม ท่านก็จะสัมผัสเพียงแค่นามธรรมหรือคุณธรรมเท่านั้น นี่คือทางเกิดของนิมิตหรือไม่เกิดของนิมิต ในขั้นนี้ เรื่องราวหรือนิมิตอะไรจะพึงเกิดขึ้นภายในจิตของผู้ปฏิบัติอยู่ก็ตาม ให้สังวรระวังรักษาความรู้สึกนึกคิดเอาไว้ว่า สิ่งนี้คือจิตของเราปรุงแต่งขึ้น ในขณะที่จิตเรามีสมาธิ เอาความรู้สึกอันนี้มาสกัดกั้นเอาไว้ก่อน เพื่อป้อง-กันไม่ให้จิตของเราหลงหรือรู้ผิด นี่คือหลักการปฏิบัติที่เราพึงสังวรระวัง

การฟังธรรมะเกี่ยวกับเรื่องปริยัติธรรมก็ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องของปริยัติธรรม เข้าใจว่าท่านผู้ฟังทั้งหลายนี้ได้ศึกษาและมีความรู้มากมายกว้างขวางพิสดาร บางทีบางท่านอาจจะเคยศึกษาพระอภิธรรม ตรี โท เอก มาแล้ว การฟังหรือการศึกษาปริยัติธรรมนี้ สำหรับสมาคมของเราหรือที่ประชุมของเราในขณะนี้ เข้าใจว่าทุกท่านมีความรู้ความเข้าใจธรรมะในทางด้านปริยัติมากมาย

พอสมควร ดังนั้น การที่จะกล่าวพรรณนาหรืออธิบายเรื่องเกี่ยวกับธรรมะหรือภูมิจิตภูมิใจนั้น อาตมาเห็นว่าไม่จำเป็นที่จะต้องอธิบายให้ยืดยาวกว้างขวาง จึงใคร่ที่จะขอให้ท่านสนใจในหลักแห่ง **โพชฌงค์** ที่พระพุทธเจ้ายอมรับว่าเป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ **สติสัมโพชฌงค์** เราควรจะทำให้มาก ๆ อบรมให้มาก ๆ ฐานที่อบรมสติ เราก็กำหนดหมายเอาว่าให้จิตของเรามีเครื่องรู้ ให้สติมีเครื่องระลึก เช่น **กายคตาสติ** สติระลึกไปในกาย พิจารณาให้รู้กายภายใน พิจารณาให้รู้กายภายนอก กายภายในทำความเข้าใจง่าย ๆ ก็คือ กายของตัวเอง กายภายนอกก็เหมือนกายของผู้อื่น ทั้งในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่หรือไปเห็นภายนอกที่ตายแล้ว แล้วก็มาน้อมนึกพิจารณา น้อมเข้ามาเปรียบเทียบกับตนเอง เช่นอย่างเห็นเพื่อนฝูงที่เขาถึงแก่ความตายไปแล้ว เมื่อเขาตายไปแล้ว เขาจะต้องตายเน่าเปื่อยผุพัง และคนที่ตายแล้วเมื่อก่อนก็ยังเป็นเพื่อนเป็นฝูง เป็นมิตรสหาย เคยไปวัดไปวาฟังเทศน์ฟังธรรมร่วมกัน แต่บัดนี้เขาได้ตายไปแล้ว แล้วก็น้อมมาเปรียบเทียบกับตัวของเรา เพื่อนของเราตายเป็น วันหนึ่งข้างหน้าเราก็ย่อมตายเป็นเหมือนกัน คิดเอามันง่าย ๆ อย่างนี้

ที่เราจะต้องเข้าใจมีความซาบซึ้งเอาง่าย ๆ อะไรก็ตามเป็นอุบายให้เรารู้ง่าย ๆ เข้าใจง่าย ๆ จิตของเรายอมรับจะซาบซึ้งลงไปง่าย ๆ แม้ว่าจะไม่ต้องตามแบบแผนนัก แต่มันสามารถเป็นอุบายทำจิตให้มันรู้ซึ้งลงไปได้ ก็เอาสภาวธรรมที่เราจะพึงกำหนดรู้ หรือจะเอามาเป็นเครื่องรู้ของจิต เครื่องระลึกของสตินั้นไม่เฉพาะแบบที่เราได้ท่องบ่นสาธยายจนจำได้นั้นหรอก **แม้แต่ข้าวเมล็ดหนึ่งซึ่งเราบริโภคเข้าไปแต่ละวัน ๆ เราหยิบยกขึ้นมาเป็นอารมณ์กรรมฐานพิจารณาให้มันรู้ที่เกิดดับของข้าวเมล็ดนั้น แล้วพิจารณาให้มันรู้ความเปลี่ยนแปลงยักย้ายของข้าวเมล็ดนั้น อาศัยข้าวเมล็ดเดียวเป็นอารมณ์ของกรรมฐาน ถ้าจิตรู้ซึ้งเห็นจริงด้วยความเป็นสมาธิ มีสติปัญญา มันก็เป็นอุบายให้เราบรรลุถึงสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐานได้เหมือนกัน**

เกี่ยวกับเรื่องบริกรรมภาวนา เคยได้กล่าวเสมอว่า บริกรรมภาวนาทุกชนิดหรือทุกอย่าง เฉพาะในหลักอนุสสติ ๑๐ อนุสสติตั้งแต่ข้อที่ ๑ ถึงข้อที่ ๘

ข้อ ๑ ก็คือ พุทธานุสสติ ข้อ ๒ ธัมมานุสสติ ข้อ ๓ สังฆานุสสติ และเทวตานุสสติ และอุปสมานุสสติ เป็นลำดับ เรื่องของอนุสสติ ๘ ข้อนี้ เกี่ยวเนื่องด้วยบริกรรมภาวนา ขึ้นชื่อว่าบริกรรมภาวนานี้ ใครจะบริกรรมภาวนาอย่างไรก็ตาม จะบริกรรมภาวนาเป็นทั้งวันทั้งคืนก็ตาม จิตไม่สามารถจะสงบไปถึงขั้นอัปปนาสมาธิ ขอให้พึงทำความเข้าใจอย่างนี้ ยกตัวอย่างเช่น ผู้ภาวนา **พุทโธ ๆ ๆ** ภาวนา **พุทโธ** นี้จิตไม่ถึงขั้นสมถะคือ จิตไม่ถึงอัปปนาสมาธิ ท่านทั้งหลายอย่าพึงเข้าใจผิด ว่าภาวนา **พุทโธ** จิตได้แค่สมถกรรมฐาน ไม่ถึงวิปัสสนากรรมฐาน แต่แท้ที่จริงภาวนา **พุทโธ** จิตถึงแค่อุปจารสมาธิ ท่านเคยสังเกตไหม ท่านบริกรรมภาวนา **พุทโธ ๆ ๆ** พอจิตรู้สึกเคลิ้ม ๆ แล้วก็สว่าง จิตนิ่ง นิ่งแต่ยังรู้สึกว่ามีกายอยู่ อารมณ์ภายนอกเช่น ลมพัดผ่านมาก็ยังรู้สึกเย็น รู้สึกหนาว รู้สึกร้อนอยู่ จิตยังไม่ปล่อยวางกายทั้งหมด แล้วคำว่า **พุทโธ** หายไป เมื่อเป็นเช่นนั้น อุปจารสมาธินี้ยังไม่ถึงขั้นสมถะ เป็นแต่เพียงความสงบจิตเพียงนิดหน่อยเท่านั้น

ที่จะให้สงบจิตเป็นอัปปนาสมาธิถึงขั้นสมถะนั้น ผู้ฉลาดในการภาวนาจะต้องกำหนดจิตน้อมไปสู่ลมหายใจ กำหนดดูลมหายใจเข้าออก ๆ ลมหายใจเข้าออก จะเป็นสื่อนำจิตให้ดำเนินเข้าไปสู่อัปปนาสมาธิถึงขั้นสมถะ หรือมิฉะนั้น ก็กำหนด **กายคตาสติ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ฯลฯ** พิจารณาในแง่ใดสุดแล้วแต่ท่านจะสะดวก จะพิจารณาในแง่ **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จะพิจารณาในแง่ **อสุภกรรมฐาน** กายเป็นของปฏิกูล น่าเกลียด เน่าเปื่อย โสโครกก็ได้ แล้วถามปัญหาถามตอบตัวเองเป็นเปลาะ ๆ เพื่อประคับประคองจิตให้นึกคิดพิจารณาอยู่ในเรื่อง ๆ เดียว หรือท่านอาจจะพิจารณากายว่ามีแต่ **ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ** ไม่ใช่สัตว์ตัวตน บุคคลเราเขา เป็นแต่เพียงดิน น้ำ ลม ไฟ ประชุมกัน มีจิตวิญญาณมายึดถือว่าโดยความเป็นเจ้าของ จึงเกิดความยึดมั่นถือว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นเราเป็นเขา ของเราของเขา แต่เมื่อแยกออกไปเป็นสัดส่วนแล้ว หาสัตว์บุคคลตัวตนเราเขาไม่มี อันนี้คือผลลัพธ์ของการพิจารณา**ธาตุกรรมฐาน** *ในเมื่อจิตสามารถ*

แยกกายออกเป็นธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ จะมองหาสิ่งที่เป็นตัวเป็นตนไม่มี ดินก็ไม่ใช่ตัวเรา น้ำก็ไม่ใช่ตัวเรา ลมก็ไม่ใช่ตัวเรา ไฟก็ไม่ใช่ตัวเรา ความรู้สึกนึกคิดก็ไม่ใช่ตัวเรา ในเมื่อเป็นเช่นนั้น **อนัตตาวิปัสสนาญาณ** ก็บังเกิดขึ้น **คือความสำคัญมั่นหมายว่าไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน** จิตมันก็ก้าวขึ้นสู่ภูมิวิปัสสนาได้ และอีกอย่างหนึ่งในเมื่อท่านบริกรรมภาวนา บางครั้งซึ่งจิตมีอาการสงบวูบลงไปแล้ว ก็สงบพรวด ๆ ๆ ลงไป ไปถึงก็เป็นอัปปนาสมาธิ แต่ท่านไม่สามารถที่จะกำหนดองค์ฌาน วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตาได้ ถ้าหากท่านผู้ใดภาวนาได้เป็นอย่างนี้ก็ปล่อยให้มันเป็นไปเถอะ อย่าไปกลัวว่าจิตจะติดสมถะ ในเมื่อจิตสงบเป็นสมาธิขั้นสมถะบ่อย ๆ เข้า มันก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ท่านมีสติ

ในเมื่อท่านมีสติ จิตมีกำลังแกร่งกล้าขึ้น สมาธิมีกำลังแกร่งกล้าขึ้นจริงอยู่ในขณะที่จิตอยู่ในอัปปนาสมาธินั้น มันติดสมถะจริง ๆ เพราะมันนิ่งรู้อยู่จุดเดียว มันไม่รู้ในสิ่งอื่น เมื่อเป็นเช่นนั้นมันก็ไม่มีปัญญาจริง ๆ นั่นแหละเอ้า ! ถ้าใครภาวนาเป็นอย่างนี้จริง ๆ ขอให้ดูให้มันชัด อย่ามัวแต่เถียงกันให้ปวดศีรษะ เมื่อมันสงบนิ่งลงไปจริง ๆ แล้ว ผลมันจะเกิดขึ้นเมื่อไร มันจะเกิดขึ้นต่อเมื่อจิตถอนออกจากอัปปนาสมาธิแล้ว พอเกิดความคิดขึ้นมาพับเดียวเท่านั้น จิตของท่านจะมีสติจดจ่อตามรู้ความคิดไปเป็นลำดับ จะไม่พรากจากความคิดที่เกิดขึ้นนั้น ความคิดที่เกิดขึ้นนั้นเป็นธรรมารมณ์ เป็นอารมณ์ของจิต

ถ้าจิตมีสติสัมปชัญญะสามารถรู้เท่าทันอารมณ์คือ ความคิดของตัวเองได้ตลอด ความรู้ความคิดอันนั้นมันก็กลายเป็นภูมิปัญญา เพราะมันเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ เมื่อจิตของท่านมีสติสัมปชัญญะ ประคับประคอง ในเมื่อสัมผัสรู้อารมณ์ทั้งปวงแล้ว ไม่ยึดมั่นถือมั่น อยู่ในสภาพปกติสติประคับประคองจิตอยู่ตลอดเวลา เมื่อรับรู้อารมณ์สิ่งใด เป็นแต่เพียงว่าสัมผัสรู้แล้วก็ปล่อยวางไป สัมผัสรู้แล้วก็ปล่อยวางไป

สภาวะจิตที่สงบ ๆ ๆ เป็นตัวของตัวเองตลอดเวลานั้น จะปรากฏตลอด ๒๔ ชั่วโมง นี้ขอให้ท่านพึงสังเกตอย่างนี้ นี่คือจุดที่วิปัสสนาจะเกิดเนื่องจากสมถะ แต่เมื่อจิตของท่านอยู่ในสมถะนิ่ง ๆ โดยไม่รับรู้อะไร แม้แต่

ตัวของตัวเองก็ไม่รับรู้ มีแต่จิตรู้อยู่ดวงเดียวเท่านั้น ในขณะนั้นวิปัสสนาไม่เกิดจริง ๆ แต่เมื่อวิปัสสนาจะเกิดต่อเมื่อจิตออกจากสมถะมาแล้ว แล้วก็มาเกิดความคิด จิตเอาความคิดเป็นเครื่องรู้ เป็นเครื่องระลึกของสติ ตามรู้ตามเห็นไป มันก็สามารถเป็นวิปัสสนาได้ ในเมื่อจิตตามรู้ตามเห็นความคิดไป ช่วงจังหวะที่สงบเป็นสมาธิถึงขั้นสมถะอีกที มันย่อมจะเกิดขึ้น เพราะฉะนั้น เรื่องของเรื่องที่เราว่า เรามีอารมณ์วุ่นวายอยู่ มันไม่สงบ บางท่านอาจจะกล่าวว่าจิตไม่สงบ ทำสมาธิไม่ได้ ต้องให้จิตมันสงบเสียก่อน ถ้าจิตของท่านสงบเสียเองก่อนที่ยังไม่ได้ปฏิบัติ ท่านจะมาปฏิบัติให้มันเหน็ดเหนื่อยทำไม เพราะเราไม่มีความสงบนั่นเอง จึงต้องมาก้มหน้าก้มตาปฏิบัติกัน อารมณ์ที่เราว่า มันทำให้เราวุ่นวายเดือดร้อนอยู่ หมายถึงสิ่งที่ผ่านเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ เมื่อเรายังไม่มีสมาธิ ยังไม่มีสติปัญญารู้เท่าทันเหตุการณ์ อารมณ์เหล่านั้นจะมาก่อทุกข์ก่อยากกันวุ่นวายให้เกิดขึ้นในจิตในใจของเรา จนสามารถมาปฏิวัติจิตใจของเราให้เกิดความโลภ ความโกรธ ความหลง หรือบางทีปฏิวัติให้สติสัมปชัญญะของเรานี้ แหลกละเอียดละลายไปหมด จนทำให้ไปก่อเรื่องก่อราวต่าง ๆ ให้เกิดความวุ่นวายขึ้นในสังคม นี่เพราะเรายังไม่มีสมาธิ ยังไม่มีสติปัญญารู้เท่าเอาทัน

เมื่อเราฝึกหัดจิตให้มีสมาธิบ่อย ๆ เข้า สติมันก็ค่อยดีขึ้น นอกจากสติจะดีขึ้นแล้ว คุณธรรมจะพึงเกิดขึ้นในผลแห่งการปฏิบัตินั้น ในเบื้องต้นก็คือ **ศรัทธา** ความเชื่อมั่นในสมรรถภาพของตัวเอง เมื่อเราสามารถจะปฏิบัติได้ ในเมื่อเกิดศรัทธาความเชื่อมั่น **วิริยะ** ความพากความเพียร มันก็เกิดขึ้นเป็นเงาตามตัว เมื่อมีศรัทธา มีวิริยะ ความตั้งใจคือ **สติ** ย่อมเกิดขึ้น เมื่อมีศรัทธา วิริยะ สติ ความมั่นคงของจิตมันก็เกิดขึ้น แม้จะเป็นความมั่นคงโดยการข่มหรือโดยความตั้งใจก็ตาม แล้วในที่สุดเพราะอาศัยความข่ม อาศัยความตั้งใจ จิตมันก็จะเป็น **สมาธิ** ได้โดยอัตโนมัติ เมื่อมีสมาธิแล้ว **ปัญญา** ย่อมจะเกิดขึ้น อย่างน้อยก็เพียงแต่ว่า มีปัญญารู้เท่าเอาทันในจิตของเราเอง เมื่อประสบกับอารมณ์ต่าง ๆ สามารถดำรงตัวอยู่ในสภาพปกติไม่หวั่นไหว แม้จะไม่รู้อะไร

กว้างขวาง ที่เป็นโวหารที่จะพึงพูดได้ก็ตาม อันนี้คือผลที่จะพึงเกิดขึ้น ในเมื่อเรามีศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา เป็นพลัง คือเป็นกำลัง เมื่อพลังอันนี้มันเข้มแข็ง มันก็กลายเป็นอินทรีย์ เป็นใหญ่ในกิจการเกี่ยวกับการปฏิบัติของเรา ในเมื่อศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา กลายเป็นอินทรีย์แก่กล้า สติตัวนั้นมันก็กลายเป็นมหาสติ เรียกว่า มหาสติปัฏฐาน เมื่อจิตมีมหาสติปัฏฐานเป็นเจตสิก ประกอบแน่นอยู่ในจิตในใจ สติตัวนี้แหละจะเป็นผู้นำธรรมะ ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ มีสติวินโย ตัวเดียวเป็นผู้นำ เมื่อมีสติเป็นผู้นำ จิตก็ย่อมดำเนินไปในทางที่ถูกต้อง

การกล่าวธรรมะเพื่อเป็นเครื่องประดับสติปัญญาของท่านในวันนี้ ก็เห็นว่าเป็นการสมควรแก่เวลาแล้ว ขอย้ำเตือนท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย การเรียนรู้มากเป็นเหตุหรือเป็นปัจจัยอุปกรณ์แก่การปฏิบัติ แต่เมื่อจะให้สำเร็จผลอย่างจริงจังนั้น ต้องอาศัยการทำจริง อาศัยหลักโพชฌงค์ ภาวิตา พหุลีกตา อบรมให้มาก ๆ กระทำให้มาก ๆ ทำให้ชำนิชำนาญ แล้วหวังว่าทุกท่านคงจะประสบผลสำเร็จตามที่ตนปรารถนาโดยทั่วกันทุกท่าน

ลมหายใจมันเคลื่อนที่อยู่ตลอดเวลา ก็ดูลมอยู่ตลอดเวลา เพราะการเคลื่อนที่ของลมนั้นมันเป็นแนวทางที่ทำให้จิตของเรารู้ เมื่อเราจดจ้องรู้อยู่ ความนิ่งของลมก็ตาม ความเคลื่อนที่ของลมก็ตาม ลมเป็นสิ่งรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ เมื่อลมปรากฏในอาการนิ่ง เราก็ดูความนิ่งของลม เมื่อลมมันเคลื่อนที่ เราก็ตามรู้ลมมีแค่นี้ เมื่อมีแค่นี้แล้ว จะเกิดผลอะไรขึ้นมา ตราบใดที่จิตของเรามีเครื่องรู้ สติของเรามีเครื่องระลึก ผลก็คือว่า ทำสติให้มีพลังแก่กล้าขึ้น กลายเป็นมหาสติ อันนี้คือ อุบายฝึกสติ

จิตที่มีความคิดก็ดี จิตที่มีเครื่องรู้ก็ดี นั้นดีสำหรับผู้ปฏิบัติ ถ้าจิตไปนิ่งอยู่เฉย ๆ ไม่มีเครื่องรู้ สติไม่มีเครื่องระลึก นั่นลำบากสำหรับนักปฏิบัติ เพราะถ้าหากว่าผู้ปฏิบัติไปติดความนิ่ง ซึ่งไม่มีเครื่องรู้อะไร ถ้าหากว่าจิตจะเดิน ดำเนินไปก็เดินไปในแง่ของฌาน ฌานชนิดที่ไม่มีเครื่องรู้ แต่จิตต้องอยู่ในจุดเดียว หนัก ๆ เข้าเมื่อติดฌานแล้ว จิตก็ไม่ก้าวขึ้นสู่ภูมิวิปัสสนา เมื่อจิตเบื่อ

ฌานแล้ว จิตจะกลายเป็นจิตหดหู่ เพราะฉะนั้น นักปฏิบัติท่านใดถ้าจิตมีเครื่องรู้ สติมีเครื่องระลึก นั่นเป็นการดีสำหรับการปฏิบัติ ถ้ายิ่งมีความคิดฟุ้งมาก ๆ ยิ่งดี มันดีอย่างไร ดีเพราะจิตมีเครื่องรู้ สติมีเครื่องระลึก อย่างสมมติว่าท่านต้องการจะให้จิตของท่านสงบนิ่ง แต่มันนิ่งไม่ได้ มันมีแต่ความฟุ้ง ถ้าหากท่านสามารถกำหนดจิตตามรู้ เอาตัวสติตามรู้ความคิดที่มันฟุ้งซ่านนั่นแหละ มันจะคิดดีก็ตาม มันจะคิดชั่วก็ตาม ตามรู้เรื่อย ๆ ไป ในขณะที่ท่านตามรู้อยู่นั้น ผลที่เกิดจากจิตของท่านคิดขึ้น ถ้าหากว่ามันอยู่สภาวะปกติ จิตจะอยู่ในลักษณะสักแต่ว่าคิด คิดแล้วก็ปล่อยวางไป แต่ถ้าหากมันเกิดอาการของกิเลสขึ้นมา ท่านจะเกิดความยินดีและความยินร้าย สิ่งใดที่ท่านชอบ ท่านจะยึด ในเมื่อท่านยึดตรงไหน **ภวตัณหา** ก็เกิดขึ้นที่นั่น ท่านยินดีตรงไหน **กามตัณหา** ก็เกิดขึ้นที่นั่น ท่านเบื่อหน่ายตรงไหน **วิภวตัณหา** ก็เกิดขึ้นที่นั่น

ถ้าหากความคิดนั้น สักแต่ว่าคิด คิดแล้วก็ปล่อยวางไป ไม่มีอาการยึดถือ ไม่มีอาการยินดี ไม่มีอาการยินร้าย จิตของท่านกำลังดำเนินไปสู่สภาพปกติ ในเมื่อสภาพปกติมีความมั่นคงขึ้น สมาธิเกิดกลายเป็นอริยมรรคคือ ความประชุมของมรรค ๘ ศีล สมาธิ ปัญญา ประชุมพร้อมกันแล้ว จิตมีสภาพปกติซึ่งมีสมรรถภาพที่สามารถจะปฏิวัติตัวเองไปสู่ภูมิจิต ภูมิธรรมได้ เป็นนัก-ปฏิบัติสมาธิอย่าไปติดวิธีการ ถ้าเราไปติดวิธีการแล้ว เราจะเอาวิธีการนั้นมาพิดกัน เสร็จแล้วก็เกิดทะเลาะกัน

การทำสมาธิเป็นกิริยาของจิต นั่งทำสมาธิได้ เดินทำสมาธิได้ นอนทำสมาธิได้ หรือใครจะแน่จริง วิ่งทำสมาธิก็ได้ ถ้าใครจะเก่งกว่านั้น เอาศีรษะปักที่พื้นเอาขาชี้ฟ้า แล้วทำสมาธิได้ ถ้าใครไปเยี่ยมสำนักชีเปลือยจะได้เห็นเขาทำสมาธิด้วยท่าทางเอาศีรษะปักลงกับพื้นแล้วก็เหยียดเท้าขึ้นบนอากาศ กำหนดจิตบริกรรมภาวนาตามแบบฉบับของเขาอยู่เป็นชั่วโมง ๆ ๆ บางทีเป็นวัน เพราะฉะนั้น กิริยาที่แสดงออกทางกายเป็นแต่ส่วนประกอบเท่านั้น **ที่สำคัญที่สุดคือ การกำหนดรู้อยู่ที่จิต** ท่านจะเอาอะไรเป็นอารมณ์ของจิต เป็นเครื่องรู้ของจิต เครื่องระลึกของสติได้ทั้งนั้น

โดยที่สุด แม้ว่าท่านใดมานั่งประชุมอยู่ที่นี่ ท่านอาจจะเป็นห่วงใครสักคนหนึ่งที่บ้าน พอกำหนดจิตดูลมหายใจเข้าออก หรือยุบหนอ พองหนอ พุทโธ ๆ ๆ ก็ตาม เมื่อจิตของท่านวิ่งไปหาคนที่ท่านรักท่านชอบอยู่ที่บ้าน มันไม่อยู่กับสิ่งที่ท่านกำหนด อะไรที่มันรัก มันชอบเอาอันนั้นแหละมาภาวนา อาจ-จะคิดถึงหลานน้อย ๆ หรือลูกน้อย ๆ คนหนึ่ง สมมติเขาชื่อ ด.ญ. ก. หรือ ด.ช. ก. ก็ได้ ถ้าภาวนาสิ่งอื่นแล้ว มันวิ่งไปหาแต่หลานคนนั้น เอาชื่อเขามาบริกรรมภาวนา ทำไมจึงต้องเป็นอย่างนั้น อะไรที่มันติดมันชอบอยู่แล้ว เราเอาสิ่งนั้นแหละมาให้มันติดเบื้องต้นก่อน เราบริกรรมภาวนาก็ดี พิจารณาอะไรก็ดี เราจะฝึกจิตของเราให้ติดอยู่กับสิ่งนั้นเป็นเบื้องต้น เมื่อมันติดอยู่กับสิ่งที่มันติดเบื้องต้นแล้ว มันก็ไม่วุ่นวาย ไม่ส่งกระแสไปทางอื่น มันก็ยึดสงบนิ่งอยู่กับสิ่งนั้น ทีนี้เมื่อมันสงบนิ่งอยู่กับสิ่งนั้น มันกลายเป็นสมาธิความปลอดโปร่งของจิต แล้วภายหลังมันจะเกิดความไม่ติดขึ้นมา อย่างภาวนาพุทโธ ๆ ๆ หรือยุบหนอ พองหนอ ก็ตาม เราฝึกจิตของเราให้ติดกับสิ่งที่เรานึกอย่างเหนียว-แน่น จนไม่พรากจากกัน

ถ้าหากว่าอาตมาพูดผิดหลักไป ก็ขอให้ท่านนึกดูองค์ฌาน ๕ ซิ **วิตก** นึกถึงอารมณ์เป็นคู่ของจิต **วิจาร** จิตจดจ่อ หรือซึมซาบเข้าไปในอารมณ์ที่ท่านวิตกถึง อาการที่จิตซึมซาบไปในอารมณ์ที่ยึดบริกรรมภาวนาอยู่นั้น จนกระทั่งจิตสนิทแนบแน่นกับอารมณ์นั้น จิตติดอารมณ์ใช่ไหมล่ะ ในเมื่อมันติดกับสิ่ง ๆ หนึ่งมันก็ไม่คิดถึงอีกสิ่งหนึ่ง มันคิดถึงอยู่แต่สิ่งเดียวเท่านั้น ในเมื่อมันคิดอยู่กับสิ่ง ๆ เดียว ไม่ส่งกระแสไปทางอื่น มันเกิดความสงบใช่ไหม นี่เราดูกันแค่นี้

ถ้าหากการปฏิบัติ เราไม่ยึดวิธีการเป็นใหญ่ เราเอาประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในจิตเป็นเครื่องตัดสิน เราจะหมดปัญหาข้อสงสัย เราจะต้องตั้งใจมั่นแน่วแน่ลงไปว่า

๑. เรามีจิตมีใจ เรามีสมรรถภาพ พอที่จะปฏิบัติได้
๒. อารมณ์ที่มาเป็นคู่กับจิตที่เรานึกถึงนั้น ดีพอที่จะกล่อมจิตของเราให้เข้าไปสู่ความสงบ

๓. ตั้งใจทำจริง คือ นึกถึงสิ่งนั้นจริงๆ เอาความจริงเข้าเป็นหลัก ในหลักที่ว่า ภาวนาให้มากๆ อบรมให้มากๆ กระทำให้มากๆ ทำให้ชำนิชำนาญ

การตั้งเจตนากำหนดบริกรรมภาวนาเป็นการปรับปรุงปฏิปทา คือ ข้อปฏิบัติ เมื่อสมาธิจะเกิดขึ้น เราจะต้องหมดความตั้งใจ สมาธิเกิดขึ้นต่อเมื่อเราหมดความตั้งใจ การค้นคิดพิจารณาอะไรก็ตาม ซึ่งในสายแห่งวิปัสสนา ในขณะที่เราตั้งใจค้นคิดอยู่นั้น วิปัสสนาจะไม่เกิด เมื่อเราหมดความคิดแล้วนั่นแหละวิปัสสนาจึงจะเกิด นี่คติอันนี้ขอฝากบรรดานักศึกษาธรรมะและนักปฏิบัติทั้งหลายไว้พิจารณาเป็นข้อสังเกต ตัดสินประสบการณ์ที่จะเกิดขึ้นภายในจิตของตัวเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การพิจารณาวิปัสสนานั้น ตราบใดที่เรายังมีเจตนาตั้งใจคิดอยู่ว่า **สิ่งนี้คือ สิ่งนี้คือ** นี่เป็นแต่เพียงการปรับปรุงตกแต่งปฏิปทาข้อปฏิบัติ ในเมื่อหมดคำว่า **สิ่งนี้คือ** จิตสงบนิ่งว่าง เมื่อเกิดความว่างแล้ว ถ้าจิตมีสมรรถภาพพอที่จะเกิดภูมิความรู้ ภูมิธรรมขึ้นมา มันจะเกิดขึ้นหลังจากที่จิตของท่านว่างแล้ว คือ ว่างจากเจตนาสัญญาที่จะน้อมนึกใดๆ ทั้งสิ้น ในเมื่อว่างจากเจตนาสัญญาที่จะน้อมนึกไป ความคิดความรู้ที่เกิดขึ้นในอันดับต่อไปนั้น จะรู้สึกว่าเกิดขึ้นอย่างที่ท่านไม่ได้ตั้งใจ นี่ให้สังเกตกันอย่างนี้.

- ๖ -

การละกิเลส ด้วยศีล สมาธิ ปัญญา

แสดงธรรม ณ หอประชุมใหญ่ โรงพยาบาลสงฆ์ กทม. เมื่อ ๑ สิงหาคม ๒๕๒๕

ณ โอกาสต่อไปนี้ จะได้นำธรรมะอันเป็นคำสอนขององค์สมเด็จพระ-สัมมาสัมพุทธเจ้ามากล่าวบรรยายเพื่อประดับสติปัญญาของท่านผู้ฟัง แต่ความจริงการศึกษาธรรมะและการฟังธรรมะนั้น เราฟังกันมาจนมากมายแล้ว เข้าใจว่าสมาคมนี้มีนักศึกษาธรรมะและนักรู้ธรรมะที่มีความละเอียดลึกซึ้งมาก แต่การรู้ธรรมะ หรือธรรมะที่เราศึกษารู้ตามตำรับตำรานั้น เป็นแต่เพียงเครื่องอุปกรณ์หรือเป็นแผนที่ ที่เราจะถือเป็นหลักดำเนินการปฏิบัติ

ณ บัดนี้ เราทั้งหลายก็ได้สมาทานเบญจศีลคือ ศีล ๕ อันเป็นหลักการที่เราจะละกิเลส ด้วยเจตนาคือความตั้งใจ กิเลสบางอย่างเราละได้ด้วยความตั้งใจที่จะละ เช่น กิเลสส่วนหยาบ ๆ ที่เป็นไปในทางกายทางวาจา อันนี้เราตั้งใจละได้ เช่นอย่างศีล ๕ เมื่อท่านสมาทานมาแล้วสักครู่นี้ อันนี้เป็นหลักการละกิเลส ที่จะพึงก้าวล่วงทางกาย ทางวาจา กิเลสส่วนนี้เราตั้งใจเจตนางดเว้นโดยไม่ล่วงละเมิดสิกขาบทนั้น ที่เราสมาทานมา และการละกิเลสด้วยการตั้งใจนี้ บางทีอาจจะมีการขาดตกบกพร่อง แต่เราก็ตั้งใจพากเพียรพยายามที่จะละคืออาศัยความพยายามพากเพียรที่จะละบ่อย ๆ ละให้มาก ๆ เป็นการฝึกหัดนิสัยของเราให้เคยชินต่อการละกิเลสส่วนนี้ เมื่อหนัก ๆ เข้า นิสัยที่เราฝึกหัดจนเคยชินนั้น มันจะกลายเป็นนิสัย และก็กลายเป็นอุปนิสัย คือ ความเคยชินเมื่อเป็นอุปนิสัยแล้ว เจตนาที่จะละเว้นกิเลสส่วนนี้ มันจะกลายเป็นสภาพความเป็นเอง ซึ่งจะเป็นคุณธรรมเกิดขึ้นประจำจิตของเรา เมื่อเป็นเช่นนั้นเราก็จะกลายเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ รู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดี จนกลายเป็นอุปนิสัยที่แท้จริงฝังแน่นอยู่ในจิตของเรา

หลักการละความชั่ว ประพฤติความดี ในขั้นศีลธรรม ซึ่งเป็นไปโดยความตั้งใจนั้น ก็หมายถึงละความชั่ว ตามกฎของศีล ๕ ประการ ดังที่ท่านทั้งหลายได้สมาทานมาแล้วนั้น แต่สำหรับกิเลสซึ่งเป็นสิ่งที่ฝังแน่นอยู่ในจิตใจของเรามาตั้งแต่นมนานนั้น เราจะต้องอาศัยการฝึกหัดอบรมในทางจิต ในเมื่อกล่าวถึงการอบรมในทางจิต จะหนีไปจากหลักของการบำเพ็ญสมาธิ หรือเจริญภาวนาด้วยอุบายอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้ เพราะการบำเพ็ญสมาธิเท่านั้น จะเป็นพื้นฐานให้จิตของเรามั่นคง ในการที่จะตั้งใจมั่นต่อการละความชั่ว และประพฤติความดี วิธีการบำเพ็ญสมาธิก็มีหลายแบบหลายอย่าง แต่จะด้วยประการใดก็ตาม สำคัญอยู่ที่ผู้ปฏิบัติจะต้องตั้งใจกำหนดรู้ลงที่จิตของตน โดยอุบายวิธีที่จะเหนี่ยวเอาอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง มาเป็นเครื่องบริกรรมภาวนา หรือเป็นอารมณ์พิจารณา เพื่อเป็นอุบายให้เราได้ **พละ** หรือ **อินทรีย์** คือ **ศรัทธาพละ** ทำให้เราเกิดศรัทธาในการที่จะปฏิบัติ **วิริยะพละ** ทำให้เราเกิดความพากเพียรในการปฏิบัติ **สติพละ** ความตั้งใจที่จะปฏิบัติ **สมาธิพละ** ความมั่นคงในการที่จะปฏิบัติ และ **ปัญญาพละ** ความรอบรู้ภายในดวงจิต ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นที่นักปฏิบัติจะพึงอบรมให้เกิดให้มีขึ้น ดังนั้น การบำเพ็ญสมาธิ โดยหลักความเป็นจริงแล้ว เรามุ่งที่จะให้จิตสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ มีอุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิเป็นลำดับ จนกระทั่งได้บรรลุฌาน คือ **ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน** และ **จตุตถฌาน** ซึ่งเป็นพื้นฐานเบื้องต้น ทำให้จิตได้สมถะ เพราะสมถกรรมฐาน หรือสมถจิตนั้น เป็นพื้นฐานให้เกิดสติปัญญา เพราะฉะนั้น การบำเพ็ญสมาธินี้ จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่เราทุกคนจะต้องตั้งใจบำเพ็ญกันอย่างจริงจัง ถ้าหากว่านักปฏิบัติทั้งหลาย มาตั้งใจที่จะบำเพ็ญสมาธิภาวนากันอย่างแท้จริง โดยตัดความลังเลสงสัยใด ๆ ออกจากจิตใจให้หมดสิ้นแล้ว แม้เราจะยึดเอาอารมณ์กรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งมาเป็นคู่ของใจ แม้แต่บริกรรมภาวนาพุทโธ ๆ ๆ หรือยุบหนอ พองหนอ ก็ตามแต่ หรือจะเอาอะไรอย่างใดอย่างหนึ่ง มาเป็นเครื่องพิจารณาของจิตก็ได้ทั้งนั้น บริกรรมภาวนาก็ดี หรือการพิจารณาอะไรก็ดี จุดมุ่งหมายก็เพื่อให้จิตมีสมาธิ และเป็นการอบรมสติ ให้สตินั้นกลายเป็นมหาสติปัฏฐาน

เมื่อจิตได้กลายเป็นมหาสติปัฏฐานแล้ว สติประกอบกับจิต กลายเป็นตัวผู้รู้ ผู้รู้ซึ่งได้นามว่าพุทธะเกิดขึ้นกับจิตของผู้ปฏิบัติ นับจำเดิมจากนั้นจิตก็สามารถปฏิวัติตัวไปสู่ภูมิจิต ภูมิธรรม ได้ตามลำดับขั้น ซึ่งทั้งนี้สุดแล้วแต่ความพากเพียรพยายามของท่านผู้ใด ดังนั้น การศึกษาธรรมะก็ดี การเรียนธรรมะก็ดี ถ้าปราศจากการปฏิบัติอย่างจริงจังแล้ว ผลที่จะพึงเกิดจากการปฏิบัตินั้น ย่อมไม่มี **ดังนั้นสิ่งที่จำเป็นจริง ๆ ก็คือ การปฏิบัติจริง ทำจริง** อาศัยหลักที่ว่า **ภาวิตา** อบรมให้มาก ๆ **พหุลีกตา** กระทำให้มาก ๆ เช่น อย่างเราจะเอาคำภาวนา **พุทโธ** ๆ ๆ เป็นต้น ก็ดี ถ้าท่านผู้ใดจะคิดหรือตัดสินใจให้แน่วแน่ลงไปว่า ลองดูซิฉันจะภาวนา **พุทโธ** อย่างเดียว แล้วมันจะมีผลอะไรเกิดขึ้นหรือไม่ แล้วก็ตั้งใจนั่งบริกรรมภาวนา **พุทโธ** หรือเราจะไม่นั่งก็ตาม เดินภาวนา **พุทโธ** ก็ได้ ยืนภาวนา **พุทโธ** ก็ได้ นอนภาวนา **พุทโธ** ก็ได้ ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด ทำสติกำหนดจิตนึก **พุทโธ** ไว้ในใจ เอา **พุทโธ** เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ จนสามารถทำจิตให้จดจ่ออยู่กับคำว่า **พุทโธ** แม้ว่าในขั้นต้นนี้ จิตของเรายังไม่สงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ ตามแบบฉบับตามที่ท่านกล่าวไว้แล้วก็ตาม แต่ปัญหาสำคัญเมื่อจิตของเรามาอยู่กับ **พุทโธ** เป็นส่วนมากแล้ว แล้วเราจะมีความรู้สึกกับอารมณ์อื่น ๆ นั้นอย่างไร เข้าใจว่าถ้าจิตมีเครื่องยึด จิตมีเครื่องอยู่ จิตของเราคงจะพรากจากอารมณ์ที่วุ่นวายต่าง ๆ ให้เข้ามาจดจ่ออยู่กับคำว่า **พุทโธ** เมื่อเวลากระทบอารมณ์สิ่งใดเข้าแล้ว โดยที่ไม่ได้ตั้งใจ จิตของเราจะวิ่งไปหา **พุทโธ** แล้วก็อาจจะบรรเทาความวุ่นวายที่จะเกิดขึ้นกับจิตได้บ้าง อันนี้เป็นผลที่เราจะได้รับจากการภาวนา **พุทโธ**

การที่เราจะทำสมาธิภาวนาให้ได้รับผลจริงจังนั้น อยู่ที่การกระทำจริงและทำให้มาก ๆ เป็นสำคัญ การภาวนา **พุทโธ** ๆ ๆ นี้ แม้ว่าบางท่านอาจจะกล่าวว่า การภาวนา **พุทโธ** จิตเป็นได้แค่เพียงขั้นสมถกรรมฐาน ไม่ถึงขั้นวิปัสสนา-กรรมฐานก็ตาม แต่ขอให้ท่านลองทำดูซิว่า เมื่อสามารถที่จะภาวนา **พุทโธ** ทำจิตให้สงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ เมื่อจิตภาวนา **พุทโธ** แล้ว จิตสงบลงไปพอสว่างขึ้นมา คำว่า **พุทโธ** นั้นจะหายไป ในเมื่อ **พุทโธ** หายไปแล้ว จิตของผู้

ภาวนานั้นน้อมเข้าไปสู่ลมหายใจ ยึดเอาลมหายใจเข้า–ออกเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ ตามรู้ลมหายใจเข้าไปเรื่อย ๆ เพียงแต่รู้อยู่ที่ลมหายใจอย่างเดียวเท่านั้น แล้วจิตจะค่อยสงบละเอียดลงไปทีละน้อย ทีละน้อย จนกระทั่งผ่าน **อุปจารสมาธิ** แล้วก็เข้าไปถึง **อัปปนาสมาธิ**

เมื่อจิตเข้าไปถึงจุดที่เรียกว่า **อัปปนาสมาธิ** นั้น ขอทำความเข้าใจกับท่านผู้ปฏิบัติอีกครั้งหนึ่งว่า จิตอยู่ในอัปปนาสมาธิ จะมีลักษณะนิ่ง ๆ แล้วก็มีความสว่างเป็นเครื่องหมาย **สมาธิที่ถูกต้อง และสมาธิที่แท้จริงนั้น ย่อมมีความสว่างภายในจิตเป็นเครื่องหมาย ถ้าสมาธิอันใดมืดไม่มีความสว่าง สมาธิอันนั้นท่านเรียกว่า โมหสมาธิ**

ความสว่างของจิตนั้น เป็นสัญลักษณ์ที่จะทำให้จิตมีสติสัมปชัญญะดีขึ้น และความรู้สึกของผู้ทำให้ถึงขั้นอัปปนาสมาธิได้นั้น จะมีความรู้สึกอยู่ภายในจิตอย่างเดียว ความรู้สึกของจิตที่จะติดต่อไปโลกภายนอกไม่มี เพราะในขณะนั้น ลมหายใจได้หายขาดไปแล้ว เมื่อลมหายใจหายขาดไปแล้ว ลมหายใจก็เป็นกายส่วนหนึ่ง ร่างกายที่เป็นตัวเป็นตนนี้ก็หายไป ในเมื่อตัวตนโดยสมมติบัญญัติคือกายหายไปแล้ว ลมหายใจก็หายไปแล้ว ตัวตนที่เรียกว่า **อัตตทีปะ** มีตนเป็นเกาะ **อัตตสรณะ** มีตนเป็นที่พึ่ง คือจิต จะปรากฏเด่นชัด ในเมื่อจิตปรากฏเด่นชัด และความรู้สึกภายในจิตเด่นชัด นั่นแหละคือคำที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า **อัตตา หิ อัตตโน นาโถ** ตนเป็นที่พึ่งของตน เมื่อใครทำจิตให้บรรลุถึงขั้นนี้ ก็จะได้รู้สึกในทันทีว่า อัตตาตัวตนที่เป็นที่พึ่ง เป็นที่เกาะหรือมีตนเป็นสรณะนั้น จะปรากฏอย่างเด่นชัด และในบางครั้ง ถ้าผู้มีสติปัญญาเฉลียวฉลาดรอบรู้หน่อย ก็จะเกิดความรู้ขึ้นมาว่า แท้ที่จริงอัตตาตัวตนที่เป็นรูปร่างกายนั้น มันไม่ใช่ตัวตนอย่างแท้จริง ไม่ใช่ที่พึ่งพาอาศัยกันอย่างแท้จริง แต่แท้ที่จริงตัวตนที่เป็นที่พึ่งที่อาศัยก็คือ จิต

ดวงจิตที่ปรากฏเด่นชัดอยู่นั่นแหละ จะเป็นตัวตนที่พึ่งที่อาศัย และอีกอย่างหนึ่งที่จะทำให้ผู้ภาวนานั้นรู้จักว่าอะไรคือตัวตน ตัวตนที่จะเป็นที่พึ่งอย่างจริงจังนั้นคืออะไร นอกจากว่าจะรู้ว่าตัวตนอันเป็นที่พึ่งของตัวเองอย่างแท้จริง

คืออะไรแล้ว ย่อมจะสามารถรู้ว่า สภาพจิตเดิมอันแท้นั้นคืออะไร ในขณะที่เรามีความรู้สึกอยู่อย่างนั้น จิตของเราจะรู้สึกว่ามีความบริสุทธิ์สะอาด และเรียกว่าเป็นจิตที่อยู่เหนือความสุข ความทุกข์ เพราะในขณะที่สภาพจิตเป็นเช่นนั้น สุขก็ไม่ปรากฏ ทุกข์ก็ไม่ปรากฏ เป็นสภาพจิตที่นิ่งอยู่เฉย ๆ ในขั้นนี้ ถึงแม้ว่าสติปัญญาอย่างอื่นจะไม่เกิดขึ้นในขณะนั้นก็ตาม หากใครสามารถทำจิตให้บรรลุถึงความเป็นเช่นนี้บ่อย ๆ เข้า จะเป็นฐานที่ให้เกิดสติ เกิดสัมปชัญญะ ซึ่งมันจะเกิดอย่างที่เราไม่รู้สึกตัว ทีนี้ตามตำราที่ท่านกล่าวว่า จิตอยู่ในสภาพของสมถกรรมฐานนั้น ย่อมไม่มีความรู้ที่จะเกิดขึ้นในขณะนั้น อันนี้เป็นความจริง ใคร ๆ อย่าไปปฏิเสธมติอันนี้

แต่ทีนี้เราอาจจะเกิดสติปัญญาขึ้น ต่อเมื่อจิตของเราถอนจากสมาธิในขั้นนี้ออกมาแล้ว เราจะมีสติสัมปชัญญะตามรู้ เมื่อจิตเกิดความคิดขึ้นมาโดยธรรมชาติของจิตแล้ว จะไปสงบนิ่งอยู่ตลอดกาลไม่ได้ ถึงคราวถึงกาลถึงเวลาแล้วจิตก็ย่อมถอนออกมาจากสมาธิ ในเมื่อจิตถอนออกมาจากสมาธิ ก็เกิดความรู้สึกขึ้นมา จิตก็จะมีความคิดเกิดขึ้น จิตจะคิดเรื่องอะไรไม่สำคัญ สำคัญอยู่ตรงที่ว่า สติ ตัวที่จะตามรู้ทันความคิดนั้น เป็นตัวการที่สำคัญ ถ้าหากผู้ภาวนาไม่ด่วนพรวดพราดออกจากการปฏิบัติสมาธิ ใช้เวลาตามกำหนดรู้ตามความคิดของตนเองไป ความคิดอันนั้นกลายเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติในเมื่อจิตมีความคิด จิตก็มีเครื่องรู้ ในเมื่อจิตมีเครื่องรู้ สติก็มีเครื่องระลึก ถ้าหากว่าจิตตามรู้ทัน หรือสติตามรู้ทันความคิดเมื่อไร ความคิดอันนั้นจะกลายเป็นภูมิความรู้ กลายเป็นภูมิปัญญาของผู้ปฏิบัติ แต่ท่านผู้นั้นไม่หลงความคิดของตัวเอง

ถ้าหากสติสัมปชัญญะมีพลังแก่กล้า แม้จิตจะเกิดความรู้ความคิดอะไรขึ้นมาก็ตาม ความรู้และความคิดอันนั้นจะกลายเป็นภูมิปัญญาของจิต จิตอาจจะคิดเรื่องดีก็ได้ อาจจะคิดเรื่องชั่วก็ได้ แต่สำคัญอยู่ที่ตัวสติซึ่งรู้เท่าทันความคิดอันนั้น เมื่อคิดขึ้นมาแล้วจิตไม่มีความยึด เมื่อจิตไม่มีความยึดกับความคิดของ

ตนเอง ปฏิกิริยาพึงให้เกิดความยินดีความยินร้ายย่อมไม่มี เป็นแต่เพียงกิริยาสักว่าคิด ๆ แล้วก็ปล่อยวางไป เมื่อเป็นเช่นนั้น สติตัวผู้รู้ มันก็จะตามทันความคิดของตัวเองตลอดไป ถ้ายิ่งตามกำหนดรู้ความคิดนี้ ถ้าสติตามทันความคิด ความคิดอันนี้มันยิ่งจะเกิดมากขึ้น เพราะยิ่งจ้องดู ยิ่งตามรู้ตามเห็น ยิ่งตามทันเท่าไร ความคิดมันยิ่งจะเกิดมากขึ้นเท่านั้น บางทีมันอาจจะเกิดขึ้นมาอย่างที่เราไม่สามารถจะกำหนดทัน ถ้าสติอ่อนเมื่อไร กำหนดตามรู้ความคิดไม่ทัน จิตไปหลงยึดถือสิ่งนั้น ๆ เข้า มันก็เกิดเป็นตัวกิเลส ถ้ายินดีก็เป็น **กามตัณหา** ถ้าติดก็เป็น **ภวตัณหา** ถ้าหากว่ายินร้ายก็เป็น **วิภวตัณหา** ถ้าจิตคิดแล้ว **มีสภาพปกติมีแต่ความปกติเป็นหนึ่ง ไม่ยึด ไม่หลง ไม่เกิดความยินดี ไม่เกิดความยินร้าย นั่นแหละคือ อาการดับกิเลส**

ความคิดที่เรายังไม่มีสมาธิ ที่เรายังไม่มีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันความคิด ความคิดอันนั้นสามารถที่จะเอาจิตของเราไปบดขยี้ให้เกิดความสุข ให้เกิดความทุกข์ ซึ่งสุดแท้กิเลสจะปรุงไป อันนี้เป็นความคิดในสมัยที่เรายังไม่มีสมาธิ ไม่มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์อันเป็นพละหรือเป็นอินทรีย์ แต่ถ้าหากว่าจิตผ่านความเป็นสมาธิบ่อย ๆ สติก็จะกลายเป็นพละ เป็นอินทรีย์ สามารถที่จะรู้ทันกับความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้นภายในจิตได้ และจะสามารถประคับประคองจิตให้ดำเนินไปสู่ภูมิจิต ภูมิธรรมได้ เมื่อจิตรู้เท่าทันอารมณ์ คือความคิดที่เกิดขึ้นในจิต มันก็กลายเป็นตัวสติปัญญา

ปัญญานี้ ถ้าจะว่ากันตามความเข้าใจโดยทั่ว ๆ ไป ปัญญาที่เราใช้สัญญาแล้วมาน้อมนึกคิดพิจารณาธรรมะตามที่เราเข้าใจ โดยความตั้งใจ อันนี้มันเป็นสติปัญญาธรรมดา ๆ แต่ถ้าปัญญาที่เกิดจากสมาธิ อันนั้นมันเป็นสมาธิปัญญา แต่เราจำเป็นจะต้องอาศัยปัญญาในขั้น **จินตมยปัญญา** หรือ **สุตมยปัญญา** ที่เกิดจากการคิด ที่เกิดจากการฟัง แล้วก็น้อมนำมาพินิจพิจารณาตามหลักการ เช่น เราจะพิจารณาพระไตรลักษณ์ ว่าสิ่งนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เราใช้สติปัญญาไปอย่างธรรมดา ๆ ค้นคิดพิจารณาไปตามหลักที่เราเรียนรู้มา และพร้อม ๆ กันนั้นก็พยายามทำจิตให้เป็นสมาธิไปด้วย เมื่อจิตสงบลงไปเป็น

สมาธิเมื่อไร เมื่อนั้นปัญญาที่เกิดจากความคิด ปัญญาที่เกิดจากการฟัง มันก็จะเป็นคุณธรรมอุดหนุนให้เกิดปัญญาในขั้นสมาธิปัญญา หรือ ภาวนามยปัญญา

ปัญญาตามสัญญาหรือความทรงจำ เป็นอุปกรณ์ทำให้เกิดปัญญาในขั้นสมาธิภาวนา เป็นสิ่งที่อาศัยซึ่งกันและกัน เพราะการบริกรรมภาวนาก็ดี การค้นคิดพิจารณาตามสัญญาที่เราเรียนมาก็ดี ทั้งสองอย่างนี้ เป็นอุปกรณ์ให้จิตเกิดสมาธิ แต่สมาธิที่เกิดจากบริกรรมภาวนานั้น ส่วนมากเมื่อจิตสงบลงไปแล้วจะไม่ค่อยเกิดความรู้อะไรขึ้นมา แต่ถ้าสมาธิที่เราได้ผ่านการพิจารณาอะไรมาแล้ว เมื่อจิตสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ จะทำให้เกิดมีปัญญาในสมาธิขึ้นมา เพราะอาศัยปัญญาความรู้ในทางที่เราทรงจำมาด้วยสัญญานั้น เป็นคุณธรรมที่เกื้อกูลอุดหนุนกันไป นี้ข้อสังเกตในการที่เราจะพึงทำความเข้าใจในขณะที่บำเพ็ญภาวนา และถ้าหากว่าจิตของเราได้ผ่านการพิจารณาอะไรมาแล้ว เมื่อจิตสงบลงไปในขั้นอุปจารสมาธิ ถ้าเกิดสติปัญญาความรู้ขึ้นมาเอง สติปัญญาความรู้อันนั้นยังจะมีสมมติบัญญัติอยู่ เมื่อจิตรู้อะไรขึ้นมายังจะเรียกชื่อสิ่งที่รู้นั้นว่า เป็นสิ่งนั้นเป็นสิ่งนี้ สิ่งนี้เป็นอย่างนั้น แต่ถ้าจิตสงบละเอียดลงไปกันจริง ๆ แล้วจะใช้คำว่าจิตอยู่ในระดับของอัปปนาสมาธิก็สุดแล้วแต่ผู้ฟังจะเข้าใจ แต่ประสบ-การณ์บางครั้งที่มันเกิดขึ้นนั้น จิตอยู่ในลักษณะที่สงบนิ่งสว่าง มีความสว่างไสวแต่ถ้าหากว่ามีสิ่งที่ผ่านเข้ามาเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติอยู่ตลอดเวลา แต่สิ่งที่รู้ที่ปรากฏขึ้นมานั้น จิตไม่มีความสำคัญมั่นหมายว่าจะเรียกสิ่งนั้นว่าเป็นอะไร มีแต่สิ่งที่มีอยู่ เป็นอยู่ตลอดเวลา อันนี้คือลักษณะของภูมิจิตที่สงบอย่างละเอียดแล้วเกิดภูมิความรู้ขึ้นมา เข้าใจว่า สัจจธรรมที่เกิดขึ้นกับจิตนั้นย่อมอยู่เหนือสมมติบัญญัติ แม้ในขณะนั้น จิตตัวผู้รู้เขาก็จะไม่สมมติเรียกตัวเขาเองว่า จิตตัวผู้รู้ แม้แต่สิ่งที่รู้ที่ปรากฏอยู่นั้น จิตก็ไม่เรียกว่าอะไร เข้าใจว่าภูมิความรู้ในขั้นนี้ อยู่ในขั้นที่อยู่เหนือสมมติบัญญัติ **ของจริงที่ปรากฏขึ้นในจิตของผู้ภาวนานั้น จะต้องอยู่เหนือสมมติบัญญัติเสมอ ถ้าสิ่งใดที่ยังมีสมมติบัญญัติอยู่ สิ่งนั้นก็ยังไม่ใช่ความจริง หรือยังไม่ใช่สัจจธรรม**

การทำสมาธินั้นขอให้ทุกท่านจงเข้าใจว่า สมาธิเป็นกิริยาของจิต ส่วนการนั่งก็ดี การยืนก็ดี การเดินก็ดี การนอนก็ดี อันนั้นเป็นแต่การเปลี่ยนอิริยาบถ นั่งกำหนดจิต บริกรรมภาวนา หรือพิจารณาอะไรก็ตาม เรียกว่า นั่งสมาธิ ถ้าการกำหนดจิต หรือบริกรรมภาวนา พิจารณาอะไร ไปในท่าเดินเรียกว่า เดินจงกรม ถ้ากำหนดจิตพิจารณา หรือบริกรรมภาวนาในท่ายืน เรียกว่า ยืนสมาธิ ยืนทำสมาธิ ถ้านอนสีหไสยาสน์ กำหนดจิต บริกรรมภาวนา หรือพิจารณา ก็เรียกว่า นอนทำสมาธิ การทำสมาธิในท่านั่ง ท่ายืน ท่าเดิน ท่านอน ใช้กิริยาอาการกำหนดจิตบริกรรมภาวนาหรือพิจารณาอย่างเดียวกันหมด อันนั้นเป็นแต่เพียงเปลี่ยนอิริยาบถ เพื่อให้ร่างกายสบายพอสมควรเท่านั้นเอง เพราะฉะนั้น การปฏิบัติสมาธิอย่าไปติดวิธีการ ถ้าจะติดก็ให้ติดวิธีการกำหนดจิต หรือการบริกรรมภาวนา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การบริกรรมภาวนานี้เป็นอุบายทำจิตให้ติดอยู่กับสิ่ง ๆ หนึ่งในเบื้องต้นก่อน เพื่อจิตจะได้พรากจากความคิดที่วุ่นวายกับเรื่องอื่น ๆ แล้วมารวมกับสิ่ง ๆ เดียวคือ บริกรรมภาวนานั้น เราจะได้ทดสอบว่า จิตของเราอยู่กับบริกรรมภาวนานั้นหรือเปล่า แล้วก็เป็นอุบายที่จะทำให้จิตมีสมาธิ

ดังนั้น ณ โอกาสต่อไปนี้ ขอทุกท่านได้โปรดกำหนดจิตทำสมาธิตามแบบฉบับที่ตนเคยฝึกหัดชำนิชำนาญมาแล้ว จะเป็นแบบใดก็ตาม สมาธิแต่ละแบบ ๆ นั้น ความมุ่งหมายก็อยู่ที่ว่าทำจิตให้เป็นสมาธิ ให้มีสติปัญญา ให้รู้จริงเห็นจริงในสภาวธรรม แล้วก็เป็นอุบายให้จิตปล่อยวาง ความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่าง ๆ ไม่ให้เกิดมีอาการของกิเลสขึ้น หรือให้หมดกิเลสเป็นที่สุด อันนี้คือจุดมุ่งหมาย.

- ๗ -

พุทธานุสสติ

แสดงธรรม ณ โรงพยาบาลสงฆ์ กทม. เมื่อ ๕ กันยายน ๒๕๒๖

ท่านผู้เจริญทั้งหลาย การแสดงธรรมวันนี้ คิดว่าจะไม่พูดอะไรให้มาก เพราะการแสดงธรรม ก็คือการนำเรื่องของธรรมะมาเล่าสู่กันฟังตามความรู้และความสามารถของผู้ที่จะพูดได้มากน้อยเพียงใดแค่ไหน และได้เคยผ่านการปฏิบัติ มีความรู้เข้าใจในหลักการปฏิบัติเพียงใดแค่ไหนตามขั้นภูมิของตัวเอง การเรียนปริยัติหรือการฟังเทศน์นั้น เข้าใจว่าท่านทั้งหลายก็ฟังกันมามาก และการปฏิบัติตามธรรมะที่เราได้ฟังและเรียนรู้แล้วนั้น ก็เข้าใจว่าจะมากพอ ๆ กัน

ณ โอกาสนี้ จึงใคร่ที่จะขอเชิญชวนบรรดาท่านผู้มีเกียรติทั้งหลายจงกำหนดจิตตั้งใจว่า ฉันจะตั้งใจทำสมาธิ ให้ดวงจิตของฉันเป็นสมาธิสติภวังค์ เพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริง ในสภาวธรรมตามความเป็นจริง แล้วก็รวมเอาความรู้สึกทั้งหมดไปรวมอยู่ที่ดวงจิต นึกถึงพระบรมครู คือ พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ โดยภาษาบาลีว่า **พุทโธ ธัมโม สังโฆ** แล้วก็นึกรวมลงไปที่จิตของเราว่า พระพุทธเจ้าก็อยู่ที่จิต พระธรรมก็อยู่ที่จิต พระสงฆ์ก็อยู่ที่จิต จิตตัวรู้นึกคำว่า **พุทโธ** นั้นก็คือพุทธะ รวมความแล้วว่า ใครก็ตามที่มีความรู้สึกสำนึกผิดชอบ หรือรู้อยู่ในจิตของตัวเอง ผู้นั้นได้ชื่อว่ามี **พุทธะ** คือ *ผู้รู้อยู่ในจิตของเรา* แต่โดยธรรมชาติของพุทธะ ที่ยังมีสิ่งมืด มันยังปิดบังอยู่คือกิเลส ตัวผู้รู้ของแต่ละบุคคล จึงยังไม่เด่นชัด เพราะฉะนั้น เพื่อให้ตัวผู้รู้ของแต่ละท่านเด่นชัดขึ้น จึงมีอุบายวิธีที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสอนให้ภาวนา คือ การทำสมาธิ

การทำสมาธิ ก็คืออุบายที่พยายามพรากความคิดที่มันแผ่ซ่านอยู่ทั่วทุกทิศ ให้ไปอยู่รวมกับสิ่ง ๆ หนึ่งในเบื้องต้นก่อน โดยที่สุด แม้ความคิดถึง

คำพูดเพียงคำ สองคำคือ **พุทโธ** เป็นต้น หรือเพ่งจดจ่ออยู่ในจุดใด จุดหนึ่งตามแบบแห่งการเพ่งกสิณ อุบายดังกล่าวนี้เป็นอุบายที่พรากความรู้สึกของจิตที่**มัน**แผ่ไปทั่วทุกทิศต่าง ๆ ในอารมณ์ต่าง ๆ ให้พรากจากสิ่งนั้น ๆ มารวมอยู่ในจุดเดียว คือ **พุทโธ** หรือจุดที่เพ่งนั้น และไม่เฉพาะแต่ พุทโธ หรือจุดที่เพ่งแม้คำอื่น เช่น ยุบหนอ พองหนอ หรือเกิดดับอะไรก็แล้วแต่ ล้วนแต่จะเป็นอุบายทำจิตให้ดำเนินเข้าไปสู่ความสงบ คือให้เพ่งอยู่ในจุดนั้นหรือ รู้สึกในคำพูดเพียงคำนั้นเท่านั้น อันนี้คืออุบายในเบื้องต้น ถึงแม้ว่าหลาย ๆ ท่านอาจจะผ่านการบำเพ็ญภาวนามา มีภูมิจิตภูมิใจสูงยิ่งขึ้นไปกว่าระดับขั้นดังที่กล่าวแล้วก็ตามที่นำมากล่าวอีกก็เพื่อเป็นการเตือนจิตเตือนใจ เตือนความรู้สึกของนักปฏิบัติทั้งหลายให้มีความรู้สึกมั่นคงต่อการปฏิบัตินั้น ๆ บริกรรมภาวนาก็ดี หรือการพิจารณาธรรมอันใดอันหนึ่งก็ดี แม้ว่าเราจะทำผ่านมาแล้ว แล้วจะถือว่าเราผ่านขั้นนั้นมาไม่ได้ พระพุทธเจ้าท่านสอนให้ทำซ้ำ ๆ ซาก ๆ อยู่ในระดับนั้น หรือขั้นนั้น ๆ ซึ่งเริ่มจากจุดเริ่มต้นจนกระทั่งถึงจุดเบื้องปลาย คือขั้นภูมิจิตละเอียดที่สุด ตั้งแต่เบื้องต้น เบื้องกลาง และก็เบื้องสูงสุดนั้น เราจะไปปล่อยทิ้งไม่ได้ วิถีจิตที่เคยเดิน ๆ มาในลักษณะอย่างไร เรามีความรู้ความเห็นอย่างไร เราจะต้องทบทวนสิ่งที่เราผ่านนั้นบ่อย ๆ เพื่อให้มีความชำนิชำนาญ เพื่อป้องกันไม่ให้เราหลงผิด เข้าใจผิด บางท่านอาจจะสามารถทำภูมิจิตภูมิใจให้มีความรู้ในธรรมะขั้นละเอียด เราอาจจะมีความรู้ เราอาจจะมีความเห็น แต่ถ้าเรายังไม่รู้แจ้งเห็นจริงกันจริง ๆ เราอาจจะไปยึดเอาความรู้กับความเห็นเท่านั้น ที่เราได้เราถึงว่าเป็นสิ่งที่เราสำเร็จแล้ว แต่เรายังขาดการนึกถึงอีกสิ่งหนึ่งคือ **ความเป็น**

การบรรลุธรรมของผู้ปฏิบัติต้องประกอบพร้อมด้วยลักษณะ ๓ อย่าง คือ

๑. ความรู้ที่เกิดขึ้นภายในจิต

๒. ความเห็นคือ เห็นด้วยกับความรู้นั้น

๓. สภาพจิตที่เป็น หมายถึงการปล่อยวาง

ประกอบพร้อมด้วยลักษณะทั้ง ๓ อย่างนี้ จึงจะได้ชื่อเรามีทั้งรู้ ทั้งเห็น ทั้งเป็น สิ่งที่เรารู้ เราเห็น เราเป็น แม้จะเป็นสิ่งเก่า สิ่งเดิมที่เราพิจารณาซ้ำ ๆ ซาก ๆ อยู่นั้น มันก็เป็นอุบายที่จะให้สภาพจิตของเราเปลี่ยนแปลงขึ้น ตามลำดับ-ขั้นแห่งความสามารถ เพราะฉะนั้น ในหลักที่ครูบาอาจารย์เคยกล่าวแนะนำสั่ง-สอนหรือในหลักพระสูตรต่าง ๆ ซึ่งท่านทั้งหลายอาจจะได้เรียนมาแล้ว เช่น อย่างในหลักของโพชฌงค์มีปรากฏว่า **ภาวิตา พหุลีกตา** อบรมให้มาก ๆ กระทำให้มาก ๆ ทำให้ชำนิชำนาญ นี่คือหลักการของท่าน

สำหรับวันนี้ อาตมาจะกล่าวถึงการปฏิบัติเพียงแค่ขั้นอนุสสติ **อนุสสติ** คือ *การระลึก* ในขั้นนี้จะยกเอาตัวอย่าง การระลึกถึงพระพุทธเจ้า คือ พุทธา-นุสสติมาพูดพอเป็นตัวอย่าง การนึกคุณของพระพุทธเจ้าเรียกว่า **พุทธานุสสติ** ซึ่งเป็นอนุสสติข้อหนึ่งในอนุสสติ ๑๐ ทีนี้เรามานึกถึงคุณของพระพุทธเจ้าด้วยคำว่า **พุทโธ** เป็นต้น ได้ชื่อว่า **พุทธานุสสติ** ทีนี้ถ้าเรานึกคำว่า **พุทโธ ๆ ๆ** ซ้ำ ๆ อยู่อย่างนั้น กลายเป็นการภาวนา หรือการอบรมจิต เพื่อจะให้จิตของเรามาติดกับคำพูด คือคำว่า **พุทโธ** เพียงคำเดียว อันนี้เป็นอุบายในเบื้องต้น

ขอให้ท่านลองสังเกตดูว่า เมื่อท่านนึกถึงคำว่า **พุทโธ ๆ ๆ** ติด ๆ กันโดยไม่ปล่อยให้มีช่องว่าง จิตของท่านสามารถที่จะคิดถึงสิ่งอื่นได้ไหม ในเมื่อท่านนึก **พุทโธ** ติด ๆ กันให้ถี่ยิบ เข้าใจว่าคงจะไม่มีโอกาสส่งกระแสไปในทางอื่นได้ เว้นเสียแต่ว่าท่านอาจจะเผลอไปพักหนึ่ง แล้วจิตของท่านอาจจะลืมคำว่า **พุทโธ** แล้วส่งกระแสไปในทางอื่น เมื่อท่านรู้สึกตัวแล้วก็เอามานึก **พุทโธ** ไว้ตามเดิม เมื่อจิตของท่านเผลอไปนึกถึงสิ่งอื่นเมื่อไร ท่านก็เอานึกมาไว้ **พุทโธ ๆ ๆ** ตามเดิม และ **พุทโธ** นี้ ท่านสามารถที่จะนึกได้ไม่เฉพาะแต่เวลาที่ท่านมานั่งหลับตาอยู่ในขณะนี้เท่านั้น แม้ท่านจะยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด ทำอะไรอยู่ท่านนึกได้ บางท่านอาจจะนึกว่า เดินนึก **พุทโธ** กลัวจะเป็นบาป นอนนึก **พุทโธ** กลัวจะเป็นบาป อย่าไปเข้าใจผิด เราสามารถที่จะนึก **พุทโธ** ได้ ทุกกาล ทุกเวลา ทุกสถานที่ ไม่ว่าเราจะอยู่ที่ไหน ๆ เรานึกได้ทั้งนั้น เรียกว่านึกได้ตลอดเวลาก็แล้วกัน ถ้าท่านตั้งใจที่จะนึก **พุทโธ ๆ ๆ** เอา

ไว้อย่างนั้น ในเมื่อนึก **พุทโธ** อยู่ตลอดเวลา จิตมันไม่สงบเป็นสมาธิ ไม่นิ่ง ไม่สว่าง อย่างที่แบบแผนตำรับตำราท่านกล่าวไว้ จะได้ประโยชน์อะไร มันได้อยู่ตรงที่ว่า ท่านสามารถที่จะเอา **พุทโธ** สกัดกั้นความคิดเอาไว้ ไม่ให้ปล่อยความรู้สึกนึกคิดสร้างบาปสร้างกรรมอย่างอื่น หรือให้ความคิดที่เราคิดชั่ว หรือความคิดไม่ดีนั้น มันน้อยลงแม้จะโดยความตั้งใจก็ตาม นี่เราเอาผลแค่นี้ก่อน

ถ้าต่างว่าเรามาภาวนาแบบ **พุทโธ ๆ ๆ** อย่างเดียวเท่านั้น เราสามารถที่จะทำจิตให้ดำเนินไปสู่ขั้นวิปัสสนากรรมฐานได้หรือไม่ อันนี้เป็นปัญหาที่นักปฏิบัติทั้งหลายมีความสงสัยมากเหลือเกิน อาตมาจะขอบอกอย่างตรงไปตรงมาว่า บริกรรมภาวนาทุกอย่าง จิตจะสงบได้เพียงขั้นอุปจารสมาธิเท่านั้น เช่นคำบริกรรมภาวนาว่า พุทโธ ๆ ๆ หรือ ยุบหนอ พองหนอ ก็ตาม เมื่อท่านนึกซ้ำ ๆ ซาก ๆ อยู่อย่างนั้น เมื่อจิตสงบลงไปจริง ๆ คือมันมีอาการวูบวาบแล้วก็สงบลงไป สว่างขึ้น คำบริกรรมภาวนาที่ท่านนึกอยู่นั้น มันจะหายไปทันทีในเมื่อคำว่า ยุบหนอ พองหนอ ก็ดี พุทโธก็ดี หายไปในขณะที่ท่านมีอาการรู้สึกเคลิ้ม ๆ ลงไปคล้ายกับจะนอนหลับ ในตอนนี้จิตมันยังไม่ถึงขั้นอัปปนาสมาธิ เป็นเพียงเริ่มจะเป็นอุปจารสมาธิเท่านั้น เพราะฉะนั้น บริกรรมภาวนานี้เป็นแต่เพียงสื่อยังไม่เข้าไปสู่ความสงบ เพียงแค่ขั้นรู้สึกเคลิ้ม ๆ เหมือนจะนอนหลับ แล้วคำภาวนานั้นก็หายไป ใครจะบริกรรมภาวนาอย่างไรก็ตามส่วนมากจะมีลักษณะอย่างนี้ทั้งนั้น

ทีนี้มีปัญหาว่า เมื่อคำบริกรรมภาวนานั้นหายไปแล้ว ต่อไปนั้นท่านควรจะทำอย่างไร อันนี้ท่านพึงสังเกตจิตของท่านให้ดี **ถ้าหากจิตท่านลงไปนิ่งว่างสว่างอยู่เฉย ๆ หรือไม่สว่างก็ตาม ในตอนนี้ ถ้าหากท่านสามารถน้อมจิตไปสู่ลมหายใจได้ ก็รีบน้อมจิตไปสู่ลมหายใจทันที** คือกำหนดรู้ลมเข้า ลมออก ดูลมหายใจเข้า ดูลมหายใจออกเฉยอยู่ เพียงแต่รู้ว่ามีลมหายใจเท่านั้น อย่าไปนึกว่า นี่ลมหายใจเข้าสั้น นี่ลมหายใจออกสั้น นี่ลมหายใจเข้ายาว นี่ลมหายใจออกยาว เป็นแต่ทำความรู้อยู่ในที่ เมื่อลมหายใจเกี่ยวข้องกับร่างกาย จิตก็ยัง

รู้อยู่ที่กาย รู้อยู่ที่ลมหายใจ แม้ว่าเราจะไม่ปรุงแต่งความคิดขึ้นมาว่า ลมหายใจสั้น–ยาว จิตก็ย่อมรู้อยู่ในที่อยู่แล้ว ไม่จำเป็นจะต้องสร้างความคิดขึ้นมาอย่างนั้น

ถ้าหากสมมติว่า เมื่อจิตนิ่งลงไปสู่ความว่าง ถ้าจิตมันทรงอยู่ในความสว่างแล้วรู้สึกมีปีติ ก็ให้กำหนดรู้อยู่ที่จิตอย่างเดียวเท่านั้น เว้นเสียแต่ว่าจิตมันอาจจะถอนหรือส่งกระแสไปทางอื่น ถ้าท่านไม่รีบบริกรรมภาวนาอีก ก็กำหนดจิตน้อมไปสู่ลมหายใจ เอาลมหายใจเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ หรือในช่วงนี้บางท่านอาจจะน้อมจิตไปเพ่งพิจารณา **อาการ ๓๒** คือ **ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง** เป็นต้น เพ่งไปในแง่แห่ง **อสุภกรรมฐาน** คือ **ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นของปฏิกูลน่าเกลียดโสโครกไม่สวยไม่งาม** พิจารณากลับไปกลับมาอยู่อย่างนั้น ในเมื่อท่านมายึดเอาลมหายใจ หรืออาการ ๓๒ ซึ่งเรียกว่า **กายคตานุสสติ**

กายคตานุสสติมาเป็นเครื่องรู้ของจิต มาเป็นเครื่องระลึกของสติ กรรมฐานทั้งสองอย่างนี้ จะเป็นอุบายนำจิตของท่านให้ดำเนินเข้าไปสู่อัปปนาสมาธิ หรือถึงขั้นสมถกรรมฐาน แต่บางท่านอาจจะมีลักษณะเป็นอย่างนี้ ในเมื่อบริกรรมภาวนาพุทโธ ๆ ๆ เป็นต้น เมื่อมีอาการเคลิ้ม ๆ ลงไปแล้วจิตก็เริ่มสงบวูบ ๆ ๆ ลงไป แล้วก็ไปนิ่งสว่าง เรียกว่าจิตวิ่งเข้าไปสู่อัปปนาสมาธิเร็วจนเกินไป ถึงขนาดที่เราไม่สามารถที่จะกำหนดรู้ปีติและความสุขได้ จิตวิ่งเข้าไปสู่อัปปนาสมาธิเร็วเกินไป มันก็ไปนิ่งว่างอยู่เฉย ๆ

อันนี้ต้องพยายามทำบ่อย ๆ จนกว่าเราจะสามารถกำหนด เริ่มต้นตั้งแต่วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา ฝึกหัดจิตให้ดำเนินตามวิถีแห่งองค์ฌานทั้ง ๕ จนชำนิชำนาญ แม้ว่าเราสามารถที่จะทำจิตให้นิ่งเป็นสมาธิถึงขั้นสมถะ หรือเรียกว่า อัปปนาสมาธิ ได้บ่อย ๆ เข้า ความจริงความเข้าใจที่ว่าสมถกรรมฐานหรืออัปปนาสมาธิ ไม่สามารถที่จะทำผู้บริกรรมภาวนา ให้มีภูมิจิตให้ดำเนินไปสู่ภูมิวิปัสสนากรรมฐานได้ อันนี้เป็นความเข้าใจที่ถูกต้อง ขอให้ท่านนักปฏิบัติทั้งหลายพึงทำความเข้าใจอย่างนี้ เราจะบริกรรมภาวนาก็ดี หรือจะพิจารณาอะไรก็ดี ในเมื่อจิตไปสงบนิ่ง ว่างอยู่เฉย ๆ แม้จิตจะสงบละเอียดถึงขนาดที่

กายหายไปหมดยังเหลือแต่สภาพจิตที่ว่างสงบ นิ่งว่าง สว่างอยู่ เพียงอย่างเดียวเท่านั้น จิตที่เป็นอย่างนี้ส่วนมากย่อมจะไม่เกิดความรู้ ย่อมจะไม่เกิดสติปัญญาขึ้นมา ในขณะที่จิตมีสภาพเป็นอย่างนั้น อันนี้ก็จะเป็นความเห็นที่ถูกต้องอีก

ทีนี้ในเมื่อเป็นเช่นนั้น เพียงแค่การบริกรรมภาวนา จิตจะสามารถดำเนินไปสู่ภูมิวิปัสสนากรรมฐานได้อย่างไร

เอาละ สมมติว่า เราเพียงแต่บริกรรมภาวนาให้จิตสงบนิ่ง ๆ ทุก ๆ ครั้ง จิตสงบนิ่งเป็นอัปปนาสมาธินี้ บางท่านก็ว่าจิตอยู่ในฌานขั้นที่ ๔ บางท่านก็เรียกว่า อัปปนาสมาธิเฉย ๆ บางท่านก็เรียกว่า อัปปนาจิต อัปปนาสมาธิ อัปปนาฌาน โดยธรรมชาติแล้วจิตไม่เกิดความรู้ในขณะนั้น เพราะจิตไร้สมรรถภาพที่จะคิดโดยประการทั้งปวง อันนี้ขอให้ท่านผู้ปฏิบัติพึงสังเกตให้ดีในตอนนี้

ทีนี้ให้เราคอยสังเกตดู แม้ว่าจิตในอัปปนาสมาธิ จะไม่มีความรู้เกิดขึ้นในขณะนั้น แต่โดยธรรมชาติของจิตที่สงบแล้ว ย่อมมีโอกาสที่จะถอนจากความสงบ คือถอนจากสมาธิ ในเมื่อถอนจากสมาธิในขั้นนี้ ก้าวถอยเข้ามาสู่ภูมิแห่งอุปจารสมาธิ จิตอยู่ในภูมิอุปจารสมาธินี้ จิตย่อมมีความคิด ในเมื่อจิตเกิดมีความคิดขึ้นมาในขั้นนี้ ผู้ภาวนาย่อมจะสามารถน้อมจิตได้ พอจิตถอนจากอัปปนาสมาธิมีความคิดเกิดขึ้น ก็กำหนดรู้ตามความคิดนั้น เราคิดอะไรขึ้นมาก็กำหนดรู้ คิดอะไรขึ้นมาเราก็กำหนดรู้ อย่าปล่อยโอกาส จิตมันจะคิดเรื่องดีก็ตาม คิดเรื่องชั่วก็ตาม เราต้องกำหนดทำสติรู้ตามความคิดนั้นไปเรื่อย ๆ อย่าไปละโอกาส ตามรู้ความคิดของเราไปเรื่อย จนกว่าจิตของเราจะรู้ สติของเราจะรู้ทันความคิดที่มันคิดขึ้น เพราะความคิดนั้นเป็นสภาวธรรม เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ ความคิดเป็นธรรมารมณ์ ก็ย่อมเป็นอารมณ์ของจิต เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ ในเมื่อจิตมีเครื่องรู้ สติมีเครื่องระลึก แม้จะเป็นนามธรรมก็ตาม ก็สามารถที่จะทำให้สติกลายเป็นมหาสติขึ้นมาได้

ในเมื่อสติตัวนี้ตามทันความคิด จนกระทั่งสามารถรู้เท่าทันความคิด รู้สึกคิดว่าสักแต่ว่าคิด รู้สักแต่ว่ารู้ คิดแล้วก็ปล่อยวางไป รู้แล้วก็ปล่อยวางไป เมื่อจิตตามรู้ตามเห็นความคิดไปอย่างนี้ จิตเอาความรู้ความคิดเป็นเครื่องรู้ สติเอาความรู้ความคิดเป็นเครื่องระลึก ในเมื่อจิตกับสตินี้ตามทันกันเข้า สติกลายเป็นมหาสติ สติกลายเป็น **สติพละ** ก็สามารถที่จะยังจิตลงไปให้สงบอีก กลายเป็นสมาธิ และก็กลายเป็น **สมาธิพละ**

ในเมื่อจิตสงบลงไปแล้ว **พละ ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา** อาจจะไปรวมพร้อมอยู่ในจุดใดจุดหนึ่ง ซึ่งมีประสิทธิภาพทำให้จิตของเราสงบนิ่งเด่นเป็นสมาธิขึ้นมาอีกครั้งหนึ่ง หรือบางทีอาจจะมีภูมิความรู้ หรือภูมิปัญญาเกิดขึ้นมา ยกตัวอย่างเช่น บางท่านที่ภาวนา **พุทโธ ๆ ๆ** แล้ว ในขั้นต้นเขาสามารถทำจิตให้นิ่งลงไปเป็นอัปปนาสมาธิ เมื่อจิตถอนจากอัปปนาสมาธิแล้วก็ไม่มีความรู้อะไร เพราะจิตมันถอนออกจากสมาธิมาเลย ในเมื่อทำหลายครั้งหลายหนเข้า จิตก็เป็นอัปปนาสมาธิบ่อยเข้า ๆ ๆ ในเมื่อจิตสงบบ่อย ๆ เข้า จิตก็มีกำลัง มีสติ แล้วก็มีสัมปชัญญะดีขึ้น เมื่อสมาธิถอนออกมาจากอัปปนาสมาธิ จิตถอนออกมาจากอัปปนาสมาธิ พอเกิดความรู้สึกมีความคิดขึ้นมา จิตสามารถเกิดภูมิความรู้ เกิดปัญญารู้อะไรแปลก ๆ ขึ้นมา ความรู้พรั่งพรูออกมา จนไม่สามารถกำหนดทันความรู้ได้ก็มี ทีนี้เมื่อภูมิความรู้มันเกิดขึ้นมาอย่างนี้ ถ้าสติกับจิตมันตามทันกัน ตามทันความรู้เมื่อเกิดขึ้นมาในจิต มันก็กลายเป็นภูมิวิปัสสนา ภูมิปัญญา ที่เกิดขึ้นในจิต

การอธิบายนี้ การใช้คำพูดอาจจะไม่ตรงตามความเป็นจริง อาจจะกระท่อนกระแท่น หรือบางทีอาจจะสับสน จึงขอฝากไว้กับท่านผู้ฟังได้พิจารณาเพิ่มเติมอีกครั้งหนึ่ง ซึ่งอยากขอให้บรรดาท่านทั้งหลายที่ยังสงสัยอยู่ว่า บริกรรมภาวนานี้จิตเป็นได้เพียงแค่สมถกรรมฐานเท่านั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การภาวนา **พุทโธ** นี้มีผู้กล่าวนักหนาว่า ภาวนา พุทโธ อย่างดีจิตก็ได้ขั้นสมถกรรมฐาน

ใคร่ที่จะขอร้องนักปฏิบัติทั้งหลายได้ช่วยพิสูจน์ข้อเท็จจริง ให้มันรู้แจ้งเห็นจริงประจักษ์ว่า บริกรรมภาวนานี้จิตมันจะเป็นเพียงแค่ขั้นสมถะเท่านั้น

หรือ แต่อาตมาขอให้นัยเอาไว้ว่า นักบริกรรมภาวนาทั้งหลาย ถ้าหากเราจะพากันโง่หมดทุกคน บริกรรมภาวนาแล้วจิตมันก็แค่เป็นเพียงสมถกรรมฐาน เพราะในหลักวิชาการท่านก็ว่า อนุสสติ ๑๐ เป็นอารมณ์ของสมถกรรมฐาน ในเมื่อเรามาบริกรรมภาวนาอย่างใดอย่างหนึ่ง คือคำว่า **พุทโธ ๆ ๆ** เป็นต้น มันก็เป็นการปฏิบัติตามอารมณ์ของสมถกรรมฐาน ไม่ใช่อารมณ์ของวิปัสสนา เพราะฉะนั้น เรามาช่วยกันพิสูจน์ดูว่าบริกรรมภาวนาทุกอย่างเท่าที่มีในคัมภีร์ตำรับตำรานั้น

ในเมื่อเราทำอย่างจริงจังลงไปแล้ว จิตของเราจะเป็นเพียงแค่สมถ-กรรมฐานเท่านั้นหรือ จะไม่มีโอกาสก้าวขึ้นสู่ภูมิวิปัสสนากรรมฐานได้เองหรืออย่างไร อาตมาอยากจะขอให้ท่านผู้มีเกียรติทั้งหลาย ได้ช่วยพิจารณาแก้ไขปัญหาในตอนนี้ ถ้าหากว่าหลาย ๆ ท่านช่วยกันพิสูจน์ ช่วยกันพิจารณา ช่วยกันค้นคว้า หาหลักความเป็นจริงโดยธรรมชาติ โดยสลัดความยึดถือในตำรับตำราออกไปเสีย เอาแต่ความจริงที่มันเกิดขึ้นของผู้ภาวนานั้นมาเทียบเคียงกัน มาวัดกันดูว่ามันสามารถจะเป็นวิปัสสนาได้หรือไม่ เพื่อเราจะได้หายข้อสงสัยหายแคลงใจ หายขัดแย้งซึ่งกันและกัน อาตมาขอให้คติไว้พิจารณาอย่างหนึ่งว่า บรรดานักปฏิบัติทั้งหลายที่เรายังมีความเห็นขัดแย้งกันอยู่ เพราะว่า

๑. *ต่างฝ่ายต่างไม่รู้ ไม่เห็น ไม่เป็น ก็เป็นเหตุให้ขัดแย้งกัน*
๒. *ฝ่ายหนึ่งรู้เห็นเป็น อีกฝ่ายหนึ่งไม่รู้ ไม่เห็น ไม่เป็นจริง ก็เป็นเหตุให้ขัดแย้งกัน*

แต่ถ้าหากว่าต่างฝ่าย ต่างรู้ ต่างเห็น ต่างเป็นด้วยกันทั้งสองฝ่าย โดยเอาความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในจิตอย่างจริงจังมาเปรียบเทียบกัน เราจะไม่เกิดขัดแย้งกันในเรื่องการปฏิบัติ หรือความรู้ความเห็นในผู้ปฏิบัติเลย เช่น พระอรหันต์ทั้งหลายไม่เคยเถียงกัน เพราะเรื่องการปฏิบัติ ในประวัติศาสตร์ของพระพุทธ-ศาสนาไม่มี มีแต่ปุถุชนเท่านั้นเขาเถียงกัน แต่พระอรหันต์ไม่เถียงกัน

อันนี้ขอฝากบรรดาท่านทั้งหลายไว้พิจารณา เอาละการกล่าวธรรมะพอเป็นคติเตือนใจ ก็เห็นว่าสมควรแก่กาลเวลา.

ทุกข์ และ มหาสติ

แสดงธรรม ณ โรงพยาบาลสงฆ์ กทม. เมื่อ ๓ ตุลาคม ๒๕๒๕

ณ โอกาสต่อไปนี้ จะได้กล่าวธรรมะเกี่ยวกับการปฏิบัติ ซึ่งท่านทั้งหลายก็ได้ศึกษาและปฏิบัติธรรมะมามากพอสมควร การฟังธรรมเป็นสิ่งจำเป็น การเรียนธรรมะก็เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้ที่สนใจธรรมะอันเป็นของจริง คำว่าของจริงนั้นเป็นสิ่งที่มีอยู่ประจำโลกมานานแล้ว ถ้าเราจะพูดกันอย่างไม่เกรงใจ เราจะใช้คำว่า สิ่งที่เป็นจริงตามกฎธรรมชาตินั้น มีมาตั้งแต่ก่อนพระพุทธเจ้าเกิด พระพุทธเจ้าเกิดหลังของจริง เพราะฉะนั้น ธรรมะที่เรียกว่า พระพุทธเจ้ารู้จริงเห็นจริงนี้ก็หมายถึงว่า พระองค์มารู้ของจริงที่มันมีอยู่แล้ว แต่ของจริงอันนั้นไม่ใช่สิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงเป็นผู้สร้างขึ้น แต่หากพระองค์รู้จริงเห็นจริงแล้วก็มาบัญญัติชื่อ บัญญัติชื่อเอาไว้ เพื่อเป็นหลักสูตรให้ผู้ที่สนใจได้ศึกษา เช่น อริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ก็เป็นของจริงที่มีมาอยู่แล้วนมนาน พระพุทธเจ้าพระองค์ไหนมาตรัสรู้ เราก็ยืนยันรับรองว่าพระพุทธเจ้าพระองค์นั้นก็มาตรัสรู้ธรรมของเก่า ของเก่าที่พระพุทธเจ้าองค์ก่อน ๆ เคยได้ตรัสรู้มาแล้ว

แม้สมเด็จพระสมณโคดมพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรา พระองค์ก็มาตรัสรู้อริยสัจธรรมทั้ง ๔ อันเป็นของเก่าที่พระพุทธเจ้าองค์อื่น ๆ เคยตรัสรู้มาแล้ว ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เป็นสิ่งที่มีอยู่จริงตั้งแต่ไหนแต่ไรมาแล้ว พระพุทธเจ้าเพียงแต่มาตรัสรู้ของจริง เราจะพิสูจน์พิจารณาไปว่า ชาติปิ ทุกขา ความเกิดก็เป็นทุกข์ ชราปิ ทุกขา ความแก่ก็เป็นทุกข์ มรณัมปิ ทุกขัง ความตายก็เป็นทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตายนี้ ย่อมจะมีได้ทุก ๆ สิ่ง ทั้งสิ่งที่มีชีวิต

และไม่มีชีวิตซึ่งเกิดมาในโลกนี้ ไม่เฉพาะแต่คนและสัตว์ แม้แต่ต้นไม้ พืชพันธุ์ธัญญาหารต่าง ๆ เขาก็มีเกิด มีแก่ มีตาย เหมือนกัน อันนี้เป็นความจริงโดยทั่ว ๆ ไป แต่สำหรับ โสกะ ความโศกเศร้า **ปริเทวะ** ความร่ำไรรำพัน สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่มีความรู้สึก สัมผัสรู้ด้วยจิตใจ เพราะฉะนั้น สิ่งเหล่านี้ที่เราถือว่ามันเป็นทุกข์ ความโศกเศร้า ความร่ำไร ความเหี่ยวแห้งใจ ความวิปโยคพลัดพราก แล้วก็ทำให้เรารู้สึกเกิดทุกข์ ทุกข์อันนี้มันเป็นทุกข์ของสิ่งมีชีวิตจิตใจ เป็นทุกข์ของคนและสัตว์ ที่มีร่างกายและมีจิตใจเท่านั้น เพราะฉะนั้นผู้ที่เคยมีจิตมีใจและเคยได้รับทุกข์เหล่านี้มาแล้ว พระบิดาของพระพุทธเจ้า พระมารดาของพระพุทธเจ้า ย่อมเคยได้ประสบทุกข์ดังที่กล่าวมาแล้วก่อนพระพุทธเจ้าเกิด เพราะฉะนั้น ความจริงอันนี้มันก็เป็นความจริงอันหนึ่งซึ่งเป็นสัจจธรรม จัดเข้าในประเภททุกขอริยสัจ เป็นสัจจะเป็นของจริง เป็นสิ่งที่มีอยู่แล้ว อันนี้ก็เป็นหลักฐานแสดงให้เห็นว่า ของจริงเป็นสิ่งที่มีประจำโลกมานมนานแล้ว

พระพุทธเจ้าไม่ได้สร้างของจริงมาไว้ให้เราศึกษา ไม่ได้มาสร้างของจริงไว้ให้เราเรียนรู้ แต่พระองค์รู้ของจริงอยู่โดยธรรมชาติแล้วก็มาบัญญัติชื่อไว้สำหรับให้พวกเราเรียกขาน และได้ดำเนินการปฏิบัติเพื่อให้เข้าไปรู้ของจริงอันนั้น ซึ่งเรียกว่า **ทุกขอริยสัจ** และอีกอย่างหนึ่ง คำว่าทุกข์ในอริยสัจนั้น หมายถึงทุกข์ของสิ่งที่มีชีวิตจิตใจ ซึ่งมีนัยแตกต่างกันกับทุกข์ในพระไตรลักษณ์ ทุกข์ในพระไตรลักษณ์นั้น เป็นทุกข์สาธารณะทั่วไปทั้งของสิ่งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต เช่นสิ่งธรรมชาติที่ไม่มีจิต ไม่มีใจ เขาก็ย่อมมีการปรากฏขึ้นในเบื้องต้น ทรงตัวอยู่ชั่วขณะหนึ่งในที่สุดก็สลายตัว แม้ว่าตัวเขาเองจะรู้สึก ไม่รู้สึกก็ตาม แต่มันเป็นกฎธรรมชาติชนิดนั้น และสิ่งที่มีชีวิตก็อยู่ในกฎแห่งความเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน

คนเราที่เกิดมาแล้ว ทรงตัวอยู่ชั่วชีวิตหนึ่ง ในที่สุดก็ย่อมสลายตัวเหมือนกัน ความรู้สึกนึกคิดที่มีอยู่ในจิตในใจของเรา ก็มีปรากฏการณ์ขึ้นชั่วขณะหนึ่ง แล้วก็ทรงตัวอยู่ ในที่สุดต้องสลายตัวเหมือนกัน ซึ่งได้ในกฎพระบัญญัติ

ของพระพุทธเจ้าว่า **อนิจจัง** ไม่เที่ยง **ทุกขัง** เป็นทุกข์ **อนัตตา** ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน หรือหาความเป็นตัวเป็นตนไม่มี ดังนั้น ความเป็นไปของคำว่า **ทุกข์ในอริยสัจ** และ **ทุกข์ในพระไตรลักษณ์** จึงมีนัยต่างกัน ดังที่กล่าวมาแล้วนั้น

พระพุทธศาสนานี้ พระพุทธเจ้าวางหลักคำสอนเอาไว้ อันเป็นหลักใหญ่ ๆ ก็คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นอุบายหรือเป็นหนทางที่พุทธบริษัทจะต้องยึดเป็นหลักปฏิบัติ เพื่อสร้างคุณธรรมคือความดีให้เกิดมีขึ้นในจิตในใจ จนถึงขนาดที่ ศีล สมาธิ ปัญญา ประชุมพร้อมกันเป็นองค์อริยมรรค สามารถเกิดสติสัมปชัญญะขึ้นมาเป็นมหาสติด้วยวิธีการต่าง ๆ วิธีการที่จะพึงปฏิบัตินั้น เราเรียก ๆ กันโดยทั่วไปว่า **สมถกรรมฐาน** และ **วิปัสสนากรรมฐาน** หนทางที่จะเข้าไปสู่ความรู้จริงเห็นแจ้งในภาวธรรมทั้งปวงนั้น เราจะหนีจากหลักแห่งการปฏิบัติสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐานไปไม่ได้ ได้กล่าวแล้วว่า การศึกษาธรรมะและการเรียนธรรมะ เป็นสิ่งที่เราท่านทั้งหลายได้ศึกษามามากพอสมควรแล้ว การฟังธรรมก็คือการฟังเสียงผู้เทศน์ เป็นการฟังสิ่งที่เข้ามาสัมผัสจากสิ่งที่เกิดขึ้นในภายนอก

มาบัดนี้ ขอเชิญทุกท่านจงตั้งใจฟังธรรมในหัวใจของตัวเอง ขอให้ทุกท่านจงโปรดสำรวมจิตให้รู้ลงที่จิต กำหนดลงที่ตัวผู้รู้ภายในจิตของตัวเอง ความรู้สึกมีอยู่ที่ไหน ตัวผู้รู้ก็มีอยู่ที่นั่น บางท่านที่ชำนิชำนาญในการภาวนามาแล้ว ก็เพียงแต่กำหนดลงที่ตัวผู้รู้ซึ่งปรากฏอยู่ในจิต จดจ่ออยู่ที่ตรงนั้นอย่างเดียว และคอยจดจ่อดูว่า สิ่งใดจะเกิดขึ้น ในเมื่อมีสิ่งใดเกิดขึ้นภายในจิต ตามกำหนดรู้สิ่งนั้น อย่าไปปล่อยโอกาส อะไรเกิดขึ้นมาก็กำหนดรู้ เอาตัวรู้ตัวเดียวตามรู้ตามเห็นไปทุกวาระจิตที่เรามีความคิดขึ้น อันนี้สำหรับผู้ที่เคยภาวนามาจนชำนิชำนาญแล้ว

สำหรับผู้ที่เริ่มใหม่ ซึ่งจิตยังไม่เคยมีสมาธิและไม่เคยเกิดภาวะตัวผู้รู้ขึ้นมาในจิต ให้อาศัยการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออกบ้าง หรือกำหนดบริกรรมภาวนาอย่างใดอย่างหนึ่ง ตามที่ตนชำนิชำนาญ เช่น **พุทโธ** เป็นต้น ให้กำหนดจดจ่อลงที่จิต แล้วเอาจิตนึก **พุทโธ ๆ ๆ** นึกอยู่อย่างนั้น นึกอยู่

เฉย ๆ อย่าไปทำความรู้สึกว่า เมื่อไรจิตของเราจะสงบ เมื่อไรจิตจะเกิดสว่าง เมื่อไรจิตจะเกิดความรู้ ความเห็นขึ้นมา

การภาวนาในเบื้องต้นนี้ ไม่ใช่เพื่อจะรู้เพื่อจะเห็นสิ่งอื่น เพื่อให้รู้ให้เห็นสภาพความจริงของจิตของตัวเอง เราจะเริ่มรู้ความเป็นจริงของจิต ตั้งแต่เราเริ่มกำหนดจิตกับบริกรรมภาวนา รู้อย่างไร รู้อยู่ตรงที่ว่าจิตของเรากับบริกรรมภาวนานั้น มีความสัมพันธ์หรืออยู่ด้วยกันหรือไม่ เมื่อจิตของเรากับบริกรรมภาวนาสัมพันธ์กันอยู่ด้วยกัน มันมีโอกาสที่จะเผลอส่งกระแสไปทางอื่นหรือไม่ นี่ให้เรากำหนดดูความจริงของจิตในตอนนี้ ทีนี้ในขณะที่เรานึก **พุทโธ ๆ ๆ** อยู่นั้น ความรู้สึกของจิตนั้นมันมีอะไรบ้างเกิดขึ้น จิตอยู่กับ **พุทโธ** ไหม หรือว่ามันลืม **พุทโธ** เป็นบางครั้ง บางขณะ ในขณะที่ลืมนั้นจิตมันไปอยู่ที่ไหน ไปอยู่กับสิ่งภายนอก ซึ่งเป็นอดีตสัญญา หรือว่านิ่ง ว่างอยู่เฉย ๆ ให้เราสังเกตดูความจริงในตอนนี้ ทีนี้ถ้าหากจิตของเราลืม **พุทโธ** แล้วมันไปอยู่ในสัญญาอดีตที่เราเคยนึกคิดและจดจำ ซึ่งเป็นสิ่งอื่น นอกจาก **พุทโธ** นั่นแสดงว่า จิตของเราละทิ้ง **พุทโธ** แล้วก็ไปยึดเอาอารมณ์เก่าแก่มาเป็นความรู้สึกนึกคิดตามนิสัยเดิม เป็นอาการของจิตฟุ้งซ่าน

แต่ถ้าหากจิตลืมคำว่า **พุทโธ** แล้วไปนิ่งอยู่เฉย ๆ เมื่อมีอาการอย่างนี้เกิดขึ้น ผู้ภาวนาอย่าไปนึกถึง **พุทโธ** อีก ให้กำหนดรู้ลงที่จิตเฉย ๆ อยู่ แต่ในช่วงนี้ถ้าหากลมหายใจปรากฏขึ้นในความรู้สึก ก็ให้กำหนดรู้ลมหายใจเฉยอยู่ เอาลมหายใจเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ จดจ่อดูอยู่อย่างนั้น อย่าไปสร้างความรู้สึกนึกคิดอะไรขึ้นมา และก็ไม่ต้องไปนึกว่า ลมหายใจสั้น ลมหายใจยาว เป็นแต่เพียงรู้ กำหนดจดจ่ออยู่เฉย ๆ เท่านั้น ความสั้น ความยาว ความละเอียด ความหยาบ ของลมหายใจ เป็นสิ่งที่จิตรู้อยู่ จิตย่อมรู้ความสั้น ความยาว ความหยาบ ความละเอียด ของลมหายใจอยู่ในที่ โดยที่เราไม่จำเป็นต้องไปนึกสำคัญมั่นหมายว่า ลมหายใจหยาบ ลมหายใจละเอียด ลมหายใจสั้น ลมหายใจยาว หรือลมหายใจหายขาดไปแล้ว กำหนดรู้ลงที่จิตตัวรู้จดจ่ออยู่อย่างนั้น

อันนี้เป็นวิธีการปฏิบัติในเบื้องต้น ในขณะที่ท่านกำหนดจดจ่อดูอยู่ที่ลมหายใจเฉยอยู่ อะไรจะเกิดขึ้นหรือไม่เกิดขึ้น ไม่ต้องไปคำนึงถึงทั้งนั้น ถ้าในช่วงนี้จิตมันเกิดความสว่างขึ้นมา ก็อย่าไปเอะใจ กำหนดรู้ลงที่จิตอย่างเดียว หากเกิดภาพนิมิตต่าง ๆ ขึ้นมา ก็อย่าไปเอะใจ กำหนดรู้ลงที่จิตอย่างเดียว **หรือจะมีอะไรเกิดขึ้น เป็นอุทานธรรมะ เป็นภาษิตซึ่งเกิดขึ้น เป็นความรู้ เป็นภาษา ก็อย่าไปสำคัญมั่นหมาย อย่าไปเอะใจ กำหนดรู้อยู่ที่จิตอย่างเดียว ถ้าหากท่านไปเอะใจ หรือเอาใจใส่กับสิ่งนั้น สภาพจิตมันจะเปลี่ยน เมื่อสภาพจิตเปลี่ยนแล้วสมาธิจะถอน** สิ่งที่ท่านกำลังกำหนดรู้อยู่นั้นมันจะหายไปทันที อันนี้ขอให้นักปฏิบัติทั้งหลายพึงระมัดระวัง และในเมื่อท่านจดจ่อเอาจิตรู้อยู่ที่จิต และก็รู้อยู่ที่สิ่งที่จิตรู้ ความตั้งใจกำหนดจดจ่ออยู่อย่างนี้ด้วยเจตนา ท่านเรียกว่า วิตก เมื่อจิตกับอารมณ์สิ่งที่กำหนดรู้ มีความสนิทแนบแน่น ไม่พรากจากกัน ทรงตัวอยู่โดยอัตโนมัติ โดยที่ท่านไม่ได้ตั้งใจที่จะควบคุม อันนี้เรียกว่า วิจาร

เมื่อจิตกับอารมณ์ มีความซึมซาบและมีความซาบซึ้งลงไปในดวงจิต ความดูดดื่มมันก็ย่อมเกิดขึ้น ความดูดดื่มของจิตนั้นเรียกว่า ปีติ ปีติเกิดขึ้นทำให้เรารู้สึกกายเบา จิตเบา บางทีทำให้ตัวโยกโคลง บางทีทำให้ตัวขึ้นจะลอยเหมือนกับขึ้นสู่อากาศ บางทีทำให้รู้สึกหนักตัว ซึ่งสุดแล้วแต่อาการของจิต มันจะปรุงจะแต่งขึ้น ให้ท่านกำหนดรู้อยู่ที่จิตอย่างเดียว ตอนนี้ปล่อยให้จิตมันเสวยปีติ ในเมื่อจิตมีปีติเป็นเครื่องหล่อเลี้ยง จิตไม่ฟุ้งซ่าน ไม่กระวนกระวาย จิตก็มีแต่ **ความสุข** และก็จะดำเนินสู่สมาธิในขั้นละเอียดต่อไป เป็นลำดับ ซึ่งจุดแรกเราจะปรากฏว่า อุปจารสมาธิเกิดขึ้นมีความรู้สึกนิ่งสว่าง แต่ความรู้สึกในสิ่งภายนอกยังรู้สึกอยู่บ้างนิด ๆ หน่อย ๆ หรือปรากฏอย่างละเอียด

ในเมื่อจิตผ่านขั้นตอนขั้นนี้ไปแล้ว จิตจะมีความสงบแน่วแน่นิ่งลงไปสู่ความเป็นหนึ่งซึ่งเรียกว่า **อัปปนาสมาธิ** หรือ **เอกัคคตา** ในตอนนี้จิตของท่านสงบอย่างละเอียด มีแต่สภาวะจิตสงบนิ่งสว่างอยู่อย่างเดียว

สมาธิในขั้นต้นนี้โดยส่วนมาก ในเมื่อจิตสงบลงไปถึงขั้นอัปปนาสมาธิหรือเอกัคคตาอย่างแท้จริงแล้ว เราจะรู้สึกว่ากายหายไปหมด ยังเหลือแต่จิต

ดวงเดียวล้วน ๆ แล้วในตอนนี้ ผู้ภาวนานั้นไม่มีความสามารถที่จะนึกคิดอะไรอย่างอื่นขึ้นภายในจิตได้ เพราะสมาธิในตอนนี้เป็นสมาธิด้วยความเป็นเองอย่างแท้จริง เป็นสมาธิที่หมดความตั้งใจ ซึ่งเรียกว่าสมาธิจะเกิดขึ้นต่อเมื่อเราหมดความตั้งใจ เป็นสมาธิที่เป็นอัตโนมัติ เป็นสมาธิที่เป็นเอง ผู้ภาวนาจะน้อมจิตไปอย่างไรก็น้อมไม่ได้ จะถอนจิตออกมาก็ถอนไม่ได้ จนกว่าจิตนั้นจะถอนออกมาเอง นี่คือลักษณะจิตที่เข้าไปสู่อัปปนาสมาธิ หรือเอกัคคตาในขั้นต้น

สมาธิในขั้นนี้ที่ท่านว่ามันเป็นสมถะ ยังไม่สามารถที่จะให้เกิดความรู้ความเห็นในด้านปัญญา หรือวิปัสสนาขึ้นมาได้ ก็เพราะจิตในขั้นนี้เป็นแต่เพียงว่า จิตดำเนินเข้าไปสู่ความเป็นเดิม สภาพเดิมของจิตที่ยังไม่ได้ประสบกับอารมณ์ใด ๆ ย่อมมีลักษณะอย่างนี้ จิตอย่างนี้ ท่านเรียกว่า **ปฐมจิต** เรียกว่า **ปฐมวิญญาณ** เรียกว่า **มโนธาตุ** เป็นเหตุให้ผู้ภาวนาได้รู้สภาพความเป็นจริงของจิตดั้งเดิมของตัวเอง คือจิตที่ไม่มีอะไรนั้นมันมีลักษณะอย่างไร แล้วเราจะรู้ในตอนนี้ และเมื่อจิตถอนออกจากสมาธิในขั้นนี้ เมื่อมารับรู้อารมณ์ คือ เกิดความคิดขึ้นมา สภาพจิตหลังจากที่เกิดมีสมาธิแล้วออกมารับรู้อารมณ์นี้ มันจะมีลักษณะแตกต่างจากจิตที่ยังไม่เคยมีสมาธิอย่างไร อันนี้ผู้ภาวนาเมื่อทำจิตไปถึงขั้นนี้แล้วจะรู้ทันที เพราะฉะนั้น การบริกรรมภาวนาหรือกำหนดอารมณ์เพื่อทำให้จิตสงบนิ่งลงเป็นสมาธิถึงขั้นอัปปนาสมาธินั้น มีจุดมุ่งหมายที่จะให้ผู้ภาวนานั้นรู้สภาพความเป็นจริงของจิตดั้งเดิมของตัวเอง แม้ว่าภูมิจิตในขั้นนี้จะยังไม่เกิด **ปัญญาญาณรู้** เห็นอะไรก็ตาม แต่ก็เป็นพื้นฐานสร้างความมั่นคงของจิต เมื่อจิตผ่านการเป็นสมาธิอย่างนี้บ่อย ๆ เข้า สิ่งที่จะได้เป็นผลพึงตามมาก็คือ ความมี **สติสัมปชัญญะ** จะค่อยปรากฏขึ้นทีละน้อย ๆ

ในขั้นแรกจิตสงบเพียงครั้งสองครั้ง เมื่อจิตออกจากสมาธิมาขั้นนี้แล้ว มันก็จะถอยพรวด ๆ ๆ ออกมาโดยไม่กำหนดอะไรเลย ออกมาสู่ความเป็นซึ่งที่เคยเป็นมาตั้งแต่ก่อนที่ยังไม่เคยทำสมาธิ แต่ถ้าจิตผ่านสมาธิแบบนี้บ่อย ๆ เข้า เมื่อจิตถอนออกมาเกิดความคิด จะเกิดมีตัวสติตามรู้ความคิดขึ้นมาทันที จิตคิดอะไร สติก็จะจ้องตามรู้ให้ผู้ภาวนารีบฉวยโอกาสในตอนนี้กำหนดจดจ่อความรู้

ความคิดของตนเองไปเรื่อย ๆ จิตคิดอะไรขึ้นมาก็รู้ คิดอะไรขึ้นมาก็รู้ เพียงสักแต่ว่ารู้อย่างเดียว อย่าไปวิพากษ์วิจารณ์ หรืออย่าไปช่วยมันคิดเพิ่มเติม ปล่อยให้จิตคิดไปเองโดยธรรมชาติของมัน หน้าที่ของผู้ปฏิบัตินี้มีแต่ตั้งใจตามรู้ความคิดนั้นไปเรื่อย ๆ ในเมื่อตัวสติ ตัวที่ตามรู้ความคิด จิตเอาความคิดอารมณ์ที่เกิดขึ้นในจิตเป็นเครื่องรู้ เป็นเครื่องระลึกของสติ สติสัมปชัญญะจะค่อย ๆ ดีขึ้น แล้วก็เพิ่มพลังขึ้นเป็น **สติพละ** จนสามารถเป็น สติวินโย สามารถกลายเป็น **มหาสติ** เมื่อจิตกลายเป็นมหาสติขึ้นมาได้เมื่อไร สติวินโยจะเป็นผู้นำ คือเป็นผู้ตาม ตามรู้อารมณ์ คือ ความคิด ซึ่งเกิดขึ้นกับจิต เมื่อจิตมีสติตามรู้อารมณ์คือ ความคิดทันกันเมื่อไร เมื่อนั้นความคิดซึ่งเราเคยมีอยู่ก่อนนั้น มันจะกลายเป็นภูมิปัญญา

โดยลักษณะที่ว่า จิตตัวผู้รู้ ก็จะปรากฏรู้อยู่ส่วนหนึ่งต่างหาก และสิ่งที่ออกไปคิด ค้นคว้าในอารมณ์นั้น ก็จะมีอยู่ส่วนหนึ่งอีกต่างหาก มอง ๆ ดูแล้วคล้ายกับว่า เราคนเดียวมีจิต ๒ จิต มีใจ ๒ ใจ แต่แท้ที่จริงมันก็เป็นใจเดียวกันนั่นแหละ แต่ใจหนึ่งจิตหนึ่งมันสงบนิ่งเป็นตัวผู้รู้ เพราะอาศัยพลังของสติ ประคับประคองเอาไว้ให้อยู่ในสภาพปกติ แต่อีกอันหนึ่งนั้น กระแสแห่งผู้รู้มันออกไปรับรู้อารมณ์ ในเมื่อรู้ขึ้นมาแล้ว จิตมีสติ อาศัยสติเป็นพละเป็นกำลัง จึงไม่ไปยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ตัวเองปรุงขึ้นมา ในเมื่อจิตปรุงความรู้ขึ้นมาโดยไม่มีความยึดถือ อาการของกิเลสมันก็ไม่มี มีแต่รู้เฉยอยู่ อะไรรู้ขึ้นมาแล้วก็ผ่านไป รู้ขึ้นมาแล้วก็ผ่านไป

ในเมื่อจิตมันละเอียดลงไป สติอันนี้มันละเอียดลงไปรู้ทันมันอย่างละเอียดลงไป โดยไม่ขาดสาย สายสัมพันธ์แห่งสติมันเชื่อมโยงกันอยู่ตลอดเวลา ความรู้ความคิดที่เกิดขึ้นในจิตนั้น มันจึงกลายเป็นตัวปัญญา ที่ว่ารู้ธรรมเห็นธรรม รู้แจ้งแทงตลอดในธรรม ในขั้น **วิปัสสนากรรมฐาน** นั้น ก็หมายถึงรู้ทันความคิดที่เราเคยคิดอยู่แต่ก่อนที่ยังไม่ภาวนา หรือภาวนาไม่เป็น

เมื่อเราภาวนาเป็นแล้ว มีสติ มีสมาธิดี เรียกว่ามี **พละ ๕** พร้อมที่จิตมี **ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา** พร้อม มีศีล สมาธิ ปัญญา รวมพร้อม

กันเป็นหนึ่ง ตัวที่ปรากฏเด่นชัดให้เรามองเห็นก็คือ ความมีสติ ความรู้เท่าทันอารมณ์นั้น ๆ ทีนี้ความคิดที่เคยทำให้เราวุ่นวายเดือดร้อนอยู่นั่นแหละ มันจะกลายมาเป็นเครื่องรู้ของจิต เครื่องระลึกของสติ เมื่อจิตกับสติประกอบพลังเป็นอันเดียวแล้ว รู้ทันเหตุการณ์นั้น ๆ มันก็กลายเป็นตัวปัญญา จึงเกิดมาเป็นตัววิปัสสนา มาด้วยประการฉะนี้

ต่อไปนี้ขอให้ท่านทั้งหลายกำหนดจิต กำหนดรู้ลงที่จิต พยายามจดจ่อลงที่ตัวผู้รู้ หรือผู้ที่ยังภาวนาไม่เป็น ก็กำหนดบริกรรมภาวนาตามที่ตนเคยชำนิ-ชำนาญมาแล้ว ผู้ที่เคยมีสมาธิมาแล้วและทำสมาธิได้เร็ว ก็ไม่จำเป็นต้องไปบริกรรมภาวนาอีก กำหนดรู้ลงที่จิตเท่านั้น จ้องรู้ลงที่จิตผู้รู้ คอยจดจ่อว่ามันจะมีอะไรเกิดขึ้นภายในจิต ในเมื่อมีอะไรเกิดขึ้นภายในจิต จิตมันจะตามรู้ ในขั้นแรกเราจะกำหนดจดจ่อด้วยความตั้งใจ ให้มันตามรู้ แต่เมื่อมันรู้ทันกันจริง ๆ แล้ว ต่อไปเราไม่ต้องไปกำหนดตามรู้ให้มันลำบาก จิตกับสติเป็นของคู่กันแล้วจะกำหนดตามรู้สิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตเองโดยอัตโนมัติ

ในตอนนี้เรียกว่า **ปัญญาภูมิ** ขั้นแห่งวิปัสสนาในภาคปฏิบัติ เกิดขึ้นเองในขั้นอัตโนมัติ คือมันเกิดเป็นความรู้ขึ้นมานั่นเอง แต่ความรู้ในขั้นนี้มันก็ยังเป็นภาคปฏิบัติ ในขั้นวิปัสสนา ยังไม่ใช่ตัววิปัสสนาอย่างแท้จริง ในเมื่อจิตกำหนดตามรู้สิ่งที่รู้เรื่อยไป เมื่อจิตรู้ซึ้งในสิ่งที่รู้นั้น บางทีมันอาจจะรู้ซึ้งลงไปว่า ความคิดอ่านทั้งหลายเหล่านี้ มันก็เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

พระอรหันต์เช่นอย่างท่าน **พระอัญญาโกณฑัญญะ** ฟังพระ **ธรรมจัก-กัปปวัตตนสูตร** แล้ว ได้ดวงตาเห็นธรรม เห็นว่าอย่างไร เห็นว่า **สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นมีความดับไปเป็นธรรมดา** ซึ่งเป็นธรรมชาติของความรู้แจ้งเห็นจริงภายในจิต ย่อมมีลักษณะอย่างนี้ ใครจะรู้ เห็นมากมายสักปานใดก็ตาม มันก็รวมไปสู่ความว่า **ยงฺกิญฺจิ สมุทยธมฺมํ สพฺพนฺตํ นิโรธธมฺมนฺติ** *สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นมีความดับไปเป็นธรรมดา* ความเห็นความรู้ในขั้นสุดยอด มันมีเพียงแค่นี้ ใครจะเทศน์อย่างไร อธิบายอย่างไร พิจารณาไปอย่างไร ในเมื่อจิตมันรู้แจ้งเห็นจริง มันก็มีแต่ **ยงฺกิญฺจิ สมุทยธมฺมํ** อย่างเดียว

เท่านั้น เพราะความรู้อันนี้มันอยู่เหนือสมมติบัญญัติ อยู่เหนือโลก เป็นความรู้ขั้นโลกุตตรธรรม เมื่อท่านอัญญาโกณฑัญญะ รู้แล้ว เห็นแล้ว พระพุทธเจ้าก็ยอมรับว่าเป็นพระโสดาบัน ในเมื่อได้เป็นพระโสดาบันแล้ว จักษุของท่านสว่างโพลงขึ้นมา ปัญญาความรู้รอบสามารถทรงตัวได้อยู่ในสภาพปกติ เป็นองค์อริยมรรค ก็สว่างโพลงขึ้นมา ความรู้แจ้งเห็นจริงปรากฏขึ้น เมื่อวิชาความรู้แจ้งเห็นจริงปรากฏขึ้นแล้ว มันก็สามารถขับไล่อวิชชา คือความไม่รู้ให้หมดไป ภูมิจิตของท่านจึงสว่างไสวไม่มีที่สิ้นสุด สว่างไปทั่วโลก

พวกเทวดา ภุมเทวดา อากาศเทวดา จนกระทั่งพรหมโลก ก็ส่งเสียงอึงคนึงบอกข่าวกันต่อ ๆ ไปว่า พระอรหันต์ปฐมสาวกเกิดขึ้นในโลกแล้ว เสียงดังกึกก้องจนกระทั่งถึงชั้นอกนิฏฐพรหม ที่เราสวดต่อท้ายธรรมจักกัปปวัตตนสูตร

วันนั้นไปเทศน์ที่วัดบวร มีอุบาสกอุบาสิกาสวด ก็หมายถึงว่าสวดเรื่องเทวดาที่รู้เรื่อง พระอัญญาโกณฑัญญะได้ดวงตาเห็นธรรม แล้วก็ได้บรรลุพระโสดาบัน มีความชื่นชมยินดี แล้วก็บอกต่อ ๆ ไปเป็นชั้น ๆ จนกระทั่งถึงชั้น อกนิฏฐพรหม ทำไมเทวดาจึงรู้ ก็เพราะว่าท่านอัญญาโกณฑัญญะ ได้รู้ธรรมเห็นธรรมแล้ว ดวงจิตของท่านสว่างไสวแผ่รัศมีครอบคลุมไปหมด มันก็กระทบกระเทือนถึงจิตใจเทวดา เทวดามีความแตกตื่นโกลาหลก็บอกกันต่อๆ ไป อันนี้คือความอัศจรรย์ของธรรมะที่เกิดขึ้นภายในจิตของผู้ปฏิบัติ มีท่านอัญญาโกณฑัญญะเป็นตัวอย่าง

เอาละต่อนี้ไปเป็นอันว่าหยุดเทศน์ แล้วก็ขอให้ทุกท่านจงกำหนดจิตทำความสงบจนกว่าจะถึงเวลาอันสมควร.

การปฏิบัติธรรม เพื่อความเป็นพุทธะ

แสดงธรรม ณ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข เมื่อ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๒๕

ณ โอกาสต่อไปนี้ จะได้บรรยายธรรมะเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม เพราะในสมัยปัจจุบันนี้ รู้สึกว่ามีผู้สนใจในการปฏิบัติธรรมเรื่องเกี่ยวกับการทำสมาธิภาวนามาก และต่างก็แสวงหาครูบาอาจารย์ที่จะให้คำแนะนำ หรือชี้แนวทางในการปฏิบัติ บางครั้งในการแสวงหาครูบาอาจารย์ผู้ให้แนะแนวทางปฏิบัตินั้น บางทีก็อาจผิดพลาดซึ่งไม่ตรงกับหลักความเป็นจริง ตามแนวทางแห่งพระพุทธศาสนา แต่ก่อนอื่น ขอทำความเข้าใจกับบรรดาท่านผู้ฟังทั้งหลายว่า คำว่า **สมาธิ** คือ ความสงบจิตนั้นเป็นความจริงอย่างหนึ่ง ซึ่งเมื่อมีการปฏิบัติแล้วผลเกิดขึ้น มีลักษณะคล้ายคลึงกัน และเหมือนกันหมดไม่มีแตกต่าง จะเป็นลัทธิศาสนาใดก็ตาม หรือลัทธิพิธีการใด ๆ ก็ตาม เมื่อมีการปฏิบัติเกี่ยวเนื่องกับการทำสมาธิ เมื่อทำให้จิตสงบลงไปจริง ๆ แล้ว เหมือนกันหมด จะเป็นศาสนาคริสต์ ศาสนาพราหมณ์ หรือศาสนาพุทธก็ตาม หรือแม้ลัทธิอื่น ๆ ที่มีการทำสมาธิ เมื่อทำจิตให้สงบลงเป็นสมาธิไปได้ มีลักษณะอย่างเดียวกันหมด ถ้าสมาธิแตกต่างกัน สมาธิก็ไม่ใช่สัจจธรรม **ที่เรารู้สึกว่า สมาธิมีความแตกต่างกันนั้น เพราะเราไปยึดวิธีการมากเกินไป** ดังนั้น สมาธิจึงเป็นกิริยาของจิต. หรือจะว่าตามภาษาชาวบ้านว่า เป็นกิริยาของใจ

การทำสมาธิ ใครจะทำท่ายืนก็ได้ นั่งก็ได้ นอนก็ได้ หรือในบางลัทธิเขาสามารถที่จะเอาศีรษะปักลงกับพื้นแล้วก็ชี้ขาขึ้นฟ้า ทำสมาธิอยู่ได้เป็นชั่วโมง ๆ เช่น พวกลัทธิชีเปลือย ซึ่งเขามีการปฏิบัติกัน อยู่ในประเทศอินเดียในปัจจุบันนี้ เพราะฉะนั้น สมาธิตั้งแต่ระดับฌานขั้นที่ ๑ ถึงขั้นที่ ๔ คือ

ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน เป็นสมาธิสาธารณะทั่วไป ทุกลัทธิที่มีการปฏิบัติสมาธิ ตั้งแต่ฌานที่ ๑ ถึงฌานที่ ๔ เป็นสมาธิขั้นปฐม ในเมื่อผู้ทำสมาธิถึงฌานขั้นที่ ๔ แล้ว มีทางแยกไปตามลัทธิและความเข้าใจของแต่ละศาสดา ศาสดาในศาสนาพราหมณ์เมื่อเขาทำจิตถึงฌานขั้นที่ ๔ แล้วเขาก็ดำเนินจิตเข้าสู่อากาสานัญจายตนะ วิญญาณัญจายตนะ อากิญจัญญายตนะ เนวสัญญานาสัญญายตนะ ไปสมาบัติ ๘ ทีนี้ผู้ทำสมาธิสำเร็จสมาบัติ ๘ ในเมื่อตายไปแล้วไปเกิดพรหมโลก แต่ในลัทธิศาสนาพราหมณ์เขาถือว่า นิพพานของเขาเหมือนกัน เพราะเขาไปกำหนดเอากันที่ว่า ในเมื่อจิตไปอยู่ในสมาบัติ ๘ คือเนวสัญญานาสัญญายตนะ ในเมื่อมองดูจิตแล้วจะรู้สึกมีสัญญาก็ไม่ใช่ จะว่าไม่มีก็ไม่ใช่ เป็นของละเอียดจริง ๆ ผู้ที่มีปัญญายังไม่ละเอียดเพียงพอ จึงเข้าใจว่าสมาบัติขั้นนี้เป็นพระนิพพานตามความเข้าใจของเขา แต่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรานี้ ในตอนที่พระองค์ทรงบำเพ็ญเพื่อสำเร็จเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ก็ได้เคยศึกษาในลัทธิของศาสนาพราหมณ์มาก่อน จนสามารถทำจิตของพระองค์ให้บรรลุถึงสมาบัติขั้นสูงสุดคือ เนวสัญญานาสัญญายตนะ ในตอนแรก ๆ พระองค์ก็คิดว่าพระองค์สำเร็จแล้วเหมือนกัน แต่เมื่อออกจากฌานสมาบัติขั้นนั้นมาสู่ภาวะความเป็นอยู่อย่างปัจจุบันนี้ เหมือนอย่างที่เรานั่งฟังเทศน์กันอยู่นี้ ในเมื่อตาเห็นรูป จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายสัมผัส ก็ยังรู้สึกมีความยินดียินร้าย พอใจและไม่พอใจ พระองค์จึงเห็นว่า ถ้าหากสมาบัติขั้นสูงสุดของพราหมณ์ เป็นขั้นสำเร็จพระนิพพาน เมื่อออกจากสมาบัติมาแล้วความยินดียินร้ายซึ่งเป็นอาการของกิเลสย่อมไม่มี เมื่ออยู่ในสมาบัตินั้นเป็นอย่างไร เมื่อออกจากสมาบัติ ก็น่าจะเป็นอย่างนั้น แต่นี่เมื่อเราออกจากสมาบัติแล้ว เรายังมีความยินดียินร้ายอยู่ พระองค์จึงสันนิษฐานว่ายังไม่สำเร็จ จึงได้หันมาพิจารณาสภาวธรรม หมายถึงกายกับใจของพระองค์เอง และพิจารณาความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนของสภาวธรรมทั้งปวง จนพระองค์สามารถรู้ข้อเท็จจริงว่า ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปตามกฎธรรมชาติ ๆ ที่จะเป็นไปของสภาวธรรมนั้น ก็คือ ปรากฏการณ์ในเบื้องต้น ทรงตัวอยู่ชั่วขณะ

หนึ่ง ในที่สุดก็สลายตัว ในเมื่อสิ่งนั้นมีอันเป็นไปอยู่อย่างนั้น ใครจะพอใจก็ตาม ไม่พอใจก็ตาม จะห้ามก็ตาม ไม่ห้ามก็ตาม กฎธรรมชาตินี้ย่อมเป็นไปตามกฎธรรมชาติของความเป็นจริง ใครจะคัดค้านไม่ได้

กฎธรรมชาติที่เขาเป็นจริงตามกฎของเขานั้น แล้วมันมาทำให้คนเราเป็นทุกข์ได้อย่างไร ที่มาทำให้คนเราทุกข์ได้ก็เพราะเหตุว่า เราไปฝืนกฎธรรมชาติ เพราะเรายังไม่รู้แจ้งเห็นจริง จึงไปนึกปรารถนาตามสิ่งที่ไม่เป็นไปได้ตามความต้องการ เช่น ความแก่ใครก็ไม่ชอบ ความเจ็บ ความตาย ใครก็ไม่ชอบ ความวิบัติต่าง ๆ นานา ใคร ๆ ก็ไม่ชอบ แต่เสร็จแล้วเขาก็เป็นไปตามกฎแห่งธรรมชาติของเขา ในเมื่อเรายังมีความยึดมั่นถือมั่นด้วยอำนาจกิเลสอุปาทาน เราจะไปหักห้ามสิ่งเหล่านั้นให้เป็นไปตามกฎธรรมชาติของเขานั้นย่อมเป็นไปไม่ได้ ถ้าหากเราไปฝืนเมื่อไรความทุกข์ย่อมเกิดขึ้นเมื่อนั้น เช่น ความแก่เกิดขึ้นมา เราไม่อยากแก่เราก็ทุกข์ ความเจ็บเกิดขึ้นมา เราไม่อยากเจ็บเราก็ทุกข์ หรือเจ็บแล้วอยากหาย ๆ ไม่ทันใจเราก็ทุกข์ ยิ่งความตายเข้ามาถึงก็ยิ่งทุกข์กันใหญ่ เพราะเรากลัวตาย ที่เป็นเช่นนั้นก็เพราะเหตุว่า เราฝืนกฎของธรรมชาติ

พระองค์มาพิจารณารู้ซึ้งเห็นจริงในกฎของธรรมชาติ จิตของพระองค์ยอมรับสภาพความเป็นจริงของกฎธรรมชาตินั้น ๆ อย่างซึ้งถึงจิตถึงใจ จนไม่สามารถที่จะถอนออกมาเป็นจิตที่ไม่ยอมรับได้ คือเรียกว่ายอมรับอย่างจริง ๆ แล้วไม่ยอมปฏิเสธอีกต่อไป พระองค์จึงได้บรรลุถึงความเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพราะความรู้จริงตามกฎของธรรมชาติ อันนี้เป็นเรื่องความเป็นมาของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

เพราะฉะนั้น ในฐานะที่ท่านทั้งหลายก็เป็นผู้สนใจในการที่จะปฏิบัติธรรม พิจารณาธรรม ให้รู้แจ้งเห็นจริงตามกฎของธรรมชาติ อาตมาจึงจะนำหลักการในเบื้องต้น มาเสนอแนะพอเป็นแนวทางพิจารณา ตามหลัก **อารักขกรรมฐาน ๔** คือ มี **พุทธานุสสติ** คือการระลึกคุณของพระพุทธเจ้า แล้วก็มีการ **เจริญเมตตา** มี **อสุภกรรมฐาน** คือการพิจารณากายให้เห็นเป็นของปฏิกูล

น่าเกลียด โสโครก **มรณัสสติ** คือนึกถึงความตาย พิจารณาความตายของคนอื่น สัตว์อื่นและของตนเอง อันนี้เป็นอารักขกรรมฐาน เป็นกรรมฐานที่พุทธศาสนิกชน ผู้ที่ตั้งใจปฏิบัติธรรมเพื่อรู้แจ้งเห็นจริงในธรรม ควรจะยึดถือเป็นหลักปฏิบัติ

พุทธานุสสติ การระลึกคุณแห่งพระพุทธเจ้าประการต้นนั้น ทำไมเราจึงระลึกคุณของพระพุทธเจ้า คำตอบคือว่า พระพุทธเจ้าเป็นพระบรมศาสดาของเรา นอกจากจะเป็นพระบรมศาสดาของเราแล้ว พระองค์ยังเป็นบุคคลตัวอย่าง เป็นบุคคลตัวอย่างแห่งความเสียสละ พระพุทธเจ้าเสียสละอะไรบ้างอาตมาจะไม่นำมากล่าว และพระองค์เป็นบุคคลตัวอย่างแห่งการละความชั่วประพฤติความดี และทำจิตใจให้บริสุทธิ์สะอาด ซึ่งสรุปลงพระคุณอันยิ่งใหญ่ ๓ ประการ คือ **พระปัญญาคุณ** พระพุทธเจ้าเป็นผู้มีปัญญา รู้ดี รู้ชอบ ด้วยพระองค์เอง คือรู้อริยสัจจธรรมทั้ง ๔ ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค อันนี้เป็นพระปัญญาคุณ เป็นตัวอย่างอันบุคคลผู้มีปัญญาอันเลิศ พระพุทธเจ้าเป็น**พระผู้มีกมลสันดานอันบริสุทธิ์สะอาดปราศจากกิเลสอาสวะ** น้อยใหญ่ทั้งหลายทั้งปวงกิเลสแม้เท่าธุลีไม่มีเหลืออยู่ในพระทัยของพระองค์แล้ว พระองค์จึงเป็นผู้ถึงความบริสุทธิ์สะอาดโดยสิ้นเชิง อันนี้พระองค์ทรงเป็นตัวอย่างแห่งบุคคลที่บริสุทธิ์ พระองค์เป็น **พระผู้มีพระทัยประกอบด้วยพระมหากรุณาธิคุณอันยิ่งใหญ่** สู้อุตส่าห์สละความทุกข์ยากเหน็ดเหนื่อยส่วนพระองค์ แสดงพระธรรมเทศนาโปรดเวไนยสัตว์ ให้รู้จักบาปบุญคุณโทษ ประโยชน์ และไม่ใช่ประโยชน์ จนกระทั่งให้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน อันนี้เป็นตัวอย่างแห่งบุคคลที่ทรงไว้ซึ่งพระมหากรุณาธิคุณ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พระมหากรุณาธิคุณนั้น แม้ว่าพระองค์ทรงทราบว่า เวไนยสัตว์ผู้ควรรับพระธรรมเทศนาจะอยู่ใกล้ไกลสัก-ปานใดก็ตาม ก็ทรงอุตส่าห์เสด็จไปเทศนาโปรดให้เขาตั้งอยู่ใน มรรค ผล นิพพาน อันนี้ก็เป็นตัวอย่างแห่งบุคคลผู้มีพระมหากรุณาธิคุณอันยิ่งใหญ่ ทีนี้เราจะมารำลึกพระคุณของพระองค์ เพื่อจะน้อมเอาพระคุณนั้น ๆ เข้ามาอยู่ในจิตในใจของเรา เราจะทำอย่างไร

บัดนี้มาถึงวิธีการที่จะปฏิบัติกันแล้ว พระโบราณาจารย์ท่านกล่าวว่า ผู้ที่จะมาปฏิบัติธรรม เพื่อที่จะให้ถึง **ความเป็นพุทธะในจิตในใจของตนเองนั้น** เริ่มต้นด้วยวิธีการ คือการไหว้พระสวดมนต์ แล้วก็เจริญเมตตา ซึ่งการไหว้พระสวดมนต์นั้น ท่านทั้งหลายก็ย่อมเคยปฏิบัติกันอยู่แล้ว และการเจริญพรหมวิหารนั้น ก็เข้าใจว่ากระทำกันเป็นกิจวัตรประจำวัน ทีนี้ตามแบบฉบับในเมื่อเราทำกิจในเบื้องต้นเสร็จแล้ว มานั่งขัดสมาธิ เอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาวางทับมือซ้ายลงบนตัก ตั้งกายให้ตรงดำรงสติให้มั่น กำหนดรู้ลงที่จิตของเรา นึกในใจว่า พระพุทธเจ้าก็อยู่ในจิต พระธรรมก็อยู่ในจิต พระอริยสงฆ์ก็อยู่ในจิต แล้วก็นึกในใจว่า **พุทโธ ธัมโม สังโฆ พุทโธ ธัมโม สังโฆ พุทโธ ธัมโม สังโฆ** ๓ ครั้ง แล้วก็มากำหนดนึกเอาคำเดียวก็คือ **พุทโธ** ๆ ๆ ๆ ไว้ที่ใจ หรือบางท่านอาจจะนึก **พุท** พร้อมลมเข้า **โธ** พร้อมกับลมออกก็ได้ แล้วแต่สะดวก ทีนี้ถ้าหากนึก **พุท** พร้อมลมเข้า **โธ** พร้อมลมออกนั้น จังหวะแห่งการหายใจอาจจะห่างไป จิตยังมีช่องว่างที่จะส่งกระแสไปทางอื่น ก็ให้ปล่อยลมหายใจเสีย แล้วก็ให้นึก **พุทโธ** เร็วเข้า **พุทโธ** ๆ ๆ เร็ว ๆ จนไม่มีช่องว่าง การนึก **พุทโธ** ในขณะที่เรานึกอยู่นั้น อย่าไปบังคับจิต เพียงแต่ให้จิตของเราสัมผัสกับ **พุทโธ** ไม่ขาดระยะ นึกอยู่อย่างนั้นแหละ และก็ไม่ต้องไปนึกว่าเมื่อใดจิตจะสงบ เมื่อใดจิตจะสว่าง เมื่อใดจะรู้ เมื่อใดจะเห็น ไม่ต้องนึกทั้งนั้นรู้หรือไม่รู้ เห็นหรือไม่เห็น สงบหรือไม่สงบ เป็นเรื่องของจิตที่จะเป็นไปเองในเมื่อมีการนึก **พุทโธ** ๆ ๆ ไม่ขาด นึกอยู่อย่างนั้น ในเมื่อถึงกาลถึงเวลาอันสมควรแล้ว จิตจะสงบลงไปเอง ในตอนแรกนี้ ถ้าหากมีอาการเคลิ้ม ๆ เหมือนกับจะง่วงนอน นั้นก็แสดงว่าจิตกำลังเริ่มสงบลงไปแล้ว ให้เร่งบริกรรมภาวนาเข้า ภาวนาเบา ๆ ให้นึก **พุทโธ** ๆ เบา ๆ อย่าให้มีอาการกดและข่มความรู้สึกหรือประสาทร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่ง พยายามทำให้สบายที่สุดทั้งกายและใจนึกอยู่อย่างนั้น จนกว่าจะถึงเวลาอันสมควร

ถ้าหากว่าจิตมีอาการเคลิ้ม ๆ ลงไป คำว่า **พุทโธ** ๆ ๆ ซึ่งเรียกว่าคำบริกรรมภาวนานั้น เมื่อจิตมีอาการเคลิ้มลงไปเกิดสว่างขึ้นมา แล้วรู้สึกคำว่า

พุทโธ จะหายไป ในเมื่อ **พุทโธ** หายไปแล้ว ให้ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้อยู่ที่จิตอย่างเดียว หรือมิฉะนั้นก็น้อมไปสู่ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก กำหนดรู้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออกแทน **พุทโธ** กำหนดรู้อยู่ที่ลมหายใจอย่างนั้น ในขณะที่จิตกับคำบริกรรมภาวนาก็ดี หรือจิตกับลมหายใจเข้าออกมีความสัมผัสกันโดยไม่ขาดระยะก็ดี บางทีอาจจะมีอาการตัวสั่นนิด ๆ ก็อย่าไปสนใจ บางทีมีอาการกายเบาเหมือนจะลอยขึ้น ก็อย่าไปสนใจ บางทีมีอาการคล้ายกับตัวสูงใหญ่ขึ้น หรือเล็กลง หรือ **เมื่อมีอาการใด ๆ จะปรากฏในขณะภาวนานั้นก็ตาม ให้ท่านผู้ปฏิบัติกำหนดรู้ลงที่จิตกับลมหายใจเท่านั้น อย่าไปเอะใจในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น** แล้วก็กำหนดรู้อยู่อย่างนั้น จนกว่าจิตจะค่อยสงบละเอียดลงไปทีละน้อย ๆ แล้วลมหายใจจะค่อยจางหายไป ในที่สุดลมหายใจจะหายขาดไป เมื่อลมหายใจหายขาดไปแล้ว กายที่ปรากฏอยู่ก็หายไปด้วย ในเมื่อกายหายไปแล้วจิตจะสงบนิ่งเด่น มีความสว่างไสว รู้อยู่ที่จิตอย่างเดียว ร่างกายไม่ปรากฏแล้วในตอนนี้ ลมหายใจก็หายไปหมดแล้ว ยังเหลือแต่จิตดวงเดียวล้วน ๆ สว่างไสวอยู่อย่างนั้น อันนี้เรียกว่า จิตถึงอัปปนาสมาธิ จิตถึงอัปปนาสมาธิในขั้นนี้ ท่านเรียกว่า ปฐมจิต ปฐมวิญญาณ มโนธาตุ เป็นแต่เพียงจิตสงบเข้าไปสู่สภาวะความเป็นเดิมของจิต ที่ยังไม่ส่งกระแสออกมารับรู้อารมณ์ภายนอก แม้ว่าจิตในขั้นนี้จะยังใช้การอะไรไม่ได้ก็ตาม ให้ผู้ปฏิบัติเพียรพยายามทำให้ได้อย่างนี้บ่อย ๆ เข้าแล้วจิตจะค่อยเพิ่มพลังขึ้นมาเอง การทำสมาธิก็จะมีอาการคล่องแคล่วชำนิชำนาญ

ในตอนนี้ถ้าหากท่านจะมีข้อสงสัยว่า เมื่อจิตสงบนิ่งเป็นอัปปนาสมาธิแล้ว จนตัวไม่ปรากฏ ลมหายใจไม่ปรากฏ จิตก็จะไปติดอยู่ในสมถะไม่เกิดความรู้อันใดขึ้นมา บางท่านอาจจะสงสัยอย่างนี้ ความจริงแล้วเมื่อจิตอยู่ในอัปปนาสมาธิในขั้นนี้ จิตย่อมไม่มีสิ่งรู้ จิตย่อมไม่มีสิ่งเห็น มีแต่จิตดวงเดียวล้วน ๆ ที่ใสสะอาดบริสุทธิ์อยู่เท่านั้น อันนี้จิตอยู่ในขั้นสมถะย่อมไม่มีภูมิความรู้เกิดขึ้น ถ้าหากว่าสมมติว่าผู้ปฏิบัติแล้วจิตเป็นอย่างนี้บ่อย ๆ แล้วจะเกิดปัญญาความรู้ขึ้นมาได้อย่างไร อันนี้เป็นปัญหาที่นักปฏิบัติต้องทำความเข้าใจ แต่

อาตมาขอให้ข้อสังเกตว่า เมื่อจิตสงบนิ่งเป็นอัปปนาสมาธิในขั้นสมถะบ่อย ๆ เข้า ก็จะกลายเป็นพื้นฐานสร้างความมั่นคงของจิต ในเมื่อจิตมีสมาธิอันมั่นคง สติก็มีความมั่นคงขึ้นเป็นเงาตามตัว ทีนี้เมื่อจิตถอนมาจากความสงบนิ่งอย่างนี้ เมื่อเกิดความคิดขึ้นมาเท่านั้น ถ้าจิตมีสติ มีสมาธิ มีพลังเพียงพอ จิตก็จะตามรู้ความคิดนั้นไป ความคิดเกิดขึ้นมาอย่างไร จิตก็จะรู้ ๆ ๆ ตามรู้ไปเรื่อย นี่ ปัญญาจะเกิดขึ้นตรงนี้ ถ้าหากผู้ปฏิบัตินั้นเมื่อจิตถอนออกมาจากอัปปนาสมาธิแล้ว ก็เลิกจากการกำหนดจิตเลยทีเดียว ถ้าปล่อยทำอย่างนี้เรื่อย ๆ ปัญญามันก็ไม่เกิด เพื่อจะให้ปัญญาเกิดเมื่อจิตถอนออกมาจากอัปปนาสมาธิ พอมันเกิดความคิดขึ้นมาเท่านั้น ให้กำหนดตามรู้ความคิดนั้นไป อย่าไปปล่อย อย่าไปละโอกาสแม้ว่าจิตจะถอนออกมา โดยไม่มีพลังแห่งสมาธิเหลืออยู่ก็ตาม ให้กำหนดตามความคิดนั้นไปเรื่อย ๆ จิตคิดอะไรขึ้นมาก็รู้ เพียงแต่รู้เฉย ๆ อย่าไปช่วยวิพากษ์วิจารณ์ใด ๆ ทั้งสิ้น แล้วเมื่อปฏิบัติอย่างนี้ ปัญญาของผู้ปฏิบัติจะค่อยเกิดขึ้นมาเอง เพราะสิ่งที่เรียกว่าปัญญานั้น ก็หมายถึงความคิดที่เราเคยคิดแล้วมันทำความวุ่นวายให้เมื่อก่อนนั้นเอง แต่เมื่อเราผ่านการทำสมาธิบ่อย ๆ เข้าจนจิตมีพลังสมาธิ มีพลังแห่งสติมั่นคง ความคิดที่วุ่นวายทั้งหลายเมื่อก่อนนั้นจะกลายเป็นเครื่องรู้ของจิต จะเป็นเครื่องระลึกของสติ เป็นฐานที่ตั้งของจิต เป็นฐานที่ตั้งของสติ เมื่อผู้ปฏิบัติตั้งใจกำหนดตามรู้ความคิดของตนเองที่เกิดขึ้นนั้น โดยไม่ปล่อยโอกาสให้ผ่านไปเฉย ๆ ในเมื่อจิตมีเครื่องรู้ สติมีเครื่องระลึก จะทำให้สติตัวนี้มีพลังแก่กล้าเป็นมหาสติ ในเมื่อสติตัวนี้มีพลังแก่กล้าขึ้นเป็นมหาสติ สติตัวนี้จะกลายเป็น **สตินทรีย์** เรียกว่า **สติเป็นอินทรีย์ เป็นใหญ่ในธรรมทั้งปวง** เมื่อมีความคิดอันใดเกิดขึ้นเพราะอาศัยสติเป็นใหญ่นั่นเอง สติจะคอยจ้องมอง ตามระยะแห่งความคิดไปเรื่อย

ความคิดที่เกิดขึ้นและสติเป็นผู้คอยควบคุมอยู่นั้น ในเมื่อจิตคิดอะไรขึ้นมา จะมีอาการสักแต่ว่าคิด ๆ แล้วก็ปล่อยวางไป ไม่ยึดถือในสิ่งใด ๆ ทั้งสิ้น และในโอกาสต่อไป นอกจากที่เวลาเราตั้งใจปฏิบัติด้วยการนั่งสมาธิหลับตา เวลาเราไปทำงานทำการ สติตัวนี้จะกลายเป็นอุปกรณ์ในการทำงานได้เป็นอย่าง

ดี เพราะผู้ภาวนานั้นจะถืองานในหน้าที่ของเรานั้นเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ ต่อไปแม้ว่าการยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด เราทำสติตามรู้อยู่ตลอดเวลา ในเมื่อเป็นเช่นนั้น การปฏิบัติธรรม การปฏิบัติสมาธิของเราก็มีได้ตลอดเวลา นี้คือผลที่จะเกิดขึ้นจากการบริกรรมภาวนา

จริงอยู่ ในเมื่อเราพูดกันตามหลักวิชา พุทธานุสสติเป็นอารมณ์ของสมถกรรมฐาน ทีนี้บางท่านกล่าวว่า การภาวนา **พุทโธ** นั้นจิตสงบได้แค่สมถกรรมฐานเท่านั้น แต่โดยข้อเท็จจริงที่ได้ทดสอบกันมาแล้ว การบริกรรมภาวนาทุกอย่างจิตสงบลงไปแค่อุปจารสมาธิ คำบริกรรมภาวนานั้นหายไป ในเมื่อคำบริกรรมภาวนานั้นหายไป ผู้ฉลาดในการปฏิบัติ มีทางที่จะพึงปฏิบัติได้ใน ๒ แง่ แง่หนึ่งน้อมเอาจิตนั้นไปเพ่งพิจารณา **อาการ ๓๒ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก** เป็นต้น พิจารณาในแง่แห่งอสุภ คือ ความไม่สวย ไม่งาม ปฏิกูล น่าเกลียด โสโครก ทั้งปัจจุบัน ทั้งที่ถึงแก่ความตายไปแล้ว โดยน้อมนึกเอาว่า **ผมก็เป็นของปฏิกูล ขนก็เป็นของปฏิกูล เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ก็เป็นของปฏิกูล น่าเกลียดโสโครก** เป็นอุบายเพื่อทำให้จิตของเราน้อมเชื่อลงไปว่าเป็นอย่างนั้นจริง ๆ พิจารณาทบทวนอยู่อย่างนั้น

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พวกท่านทั้งหลายเคยเรียนวิชาแพทย์มาแล้ว การพิจารณาอสุภกรรมฐานนี้เป็นของง่าย ที่ว่าให้พิจารณา **ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก** นั้น ตามหลักของอาการ ๓๒ หรือ **กายคตาสติ** อันนี้ท่านเขียนไว้เป็นตำรับตำรา ท่านผู้ใดสมัครใจที่จะพิจารณา **อสุภกรรมฐาน** ท่านอาจจะน้อมนึกถึงอดีตที่ท่านเคยเรียนวิชาแพทย์มา ท่านเคยผ่าศพมาพิสูจน์ ผ่าตับไต ไส้ พุงต่าง ๆ ที่มีอยู่ในกายของมนุษย์นี้ ที่ท่านหยิบมาด้วยมือ แล้วก็ดูด้วยตารู้ด้วยใจ น้อมเอาอดีตสัญญานั้นแหละมาเป็นอารมณ์ของกรรมฐาน ซึ่งบางท่านเคยแนะนำให้พิจารณาอสุภกรรมฐาน ท่านก็บอกว่า หลับตาเดี๋ยวนี้ ก็มองเห็นเดี๋ยวนี้ เพราะว่าเคยเล่นมาเสียจนแหลกละเอียดมาแล้ว แต่อันนั้นมันเป็นเรื่องสัญญา ทีนี้เราเอาเรื่องสัญญาอดีตของเรา ที่เราเรียนผ่านมานั้นแหละ มาพิจารณาเป็นอารมณ์กรรมฐาน พิจารณาไป เช่นอย่างสมมติว่า เราอาจจะพิจารณาว่า หัวใจมีลักษณะอย่างไร มีหน้าที่อย่างไร ตามที่ท่านเรียนมานั้นแหละ

เพ่งลงไปให้มองเห็นด้วยจิตด้วยใจกันจริง ๆ ในตอนแรก ๆ เราอาศัยสัญญาที่เรียนมานั้นน้อมนึกเป็นแนวทางเอาไว้ก่อน ในเมื่อท่านพิจารณาลงไปพอแน่ใจว่า เกิดความเชื่อในใจว่าเป็นอย่างนั้นจริง ๆ ถึงจิตของท่านจะไม่เชื่อก็ตาม เพราะเท่าที่เคยรู้เคยเห็นมาแล้วมันเป็นของง่าย พอหลังจากนั้นท่านอาจจะกำหนดบริกรรมภาวนาอันใดอันหนึ่งลงไป เช่น พุทโธ ๆ ๆ เป็นต้น เมื่อจิตของท่านสงบลงไปแล้ว ท่านจะมองเห็นสิ่งที่ท่านพิจารณานั้นเป็นนิมิตขึ้นมาภายในจิตในใจ อาตมาว่าเป็นการง่ายที่สุดสำหรับการเจริญอสุภกรรมฐานของบรรดานายแพทย์ทั้งหลายที่เคยเรียนมาแล้ว ทีนี้ในเมื่อท่านพิจารณาเรื่องอวัยวะต่าง ๆ ซึ่งมีภายในกายที่ท่านเรียนผ่านมาแล้วนี้ จนกระทั่งจิตของท่านรู้ซึ้งเห็นจริงลงไป จนจิตสงบลงไปแล้ว เกิดเป็นนิมิตขึ้นมาในความรู้สึกภายในจิต อยู่ในลักษณะท่าทีที่สงบนิ่งเป็นสมาธิ ในขั้นต้นนี้ ในเมื่อท่านเกิดนิมิตความรู้เห็นขึ้นมา อาจจะมีลักษณะคล้าย ๆ กับว่ามองเห็นด้วยตา แล้วก็รู้ด้วยใจ นี้เป็นนิมิตเบื้องต้นที่จะพึงเกิดขึ้น

เมื่อจิตสงบละเอียดลงไปกันจริง ๆ แล้ว จนกระทั่งท่านรู้สึกว่าจิตของท่านยังเหลือแต่จิตล้วน ๆ ร่างกายไม่ปรากฏในความรู้สึก และการมองเห็นนิมิตนั้นรู้สึกเห็นด้วยใจล้วน ๆ โดยไม่มีประสาททางกายเจือปนแม้แต่ประการใด ทีนี้ถ้าหากสมมติว่าท่านสามารถทำได้ดังที่กล่าวมานี้ จะเป็นอุปกรณ์ในการพยาบาลรักษาคนไข้ได้อย่างดีวิเศษที่สุด

ทีนี้ **อสุภกรรมฐาน** นี้เป็นอุปกรณ์รักษาโรคภัยไข้เจ็บได้อย่างไร ในช่วงต่อไปนี้ อาตมาจะขอเอาเรื่องส่วนตัวมาเล่าสู่ให้ท่านทั้งหลายฟัง ในสมัยอายุ ๒๒ ปี อาตมาป่วยเป็นวัณโรค ในสมัยสงครามโลกครั้งที่ ๒ ยาที่รักษาโรควัณโรคยังไม่มี ยังไม่มีใครรับรองว่า รักษาวัณโรคหาย ทีนี้พอดีท่านอาจารย์ฝั้นท่านมาจำพรรษาด้วย อยู่ที่วัดบูรพา เมืองอุบล ท่านก็มาแนะนำให้พิจารณาอาการ ๓๒ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ทีแรกก็ใช้การพินิจพิจารณาตามที่เราจำได้ โดยเริ่มต้นว่า **อะยัง โข เม กาโย** กายของเรานี้แล **อุทธัง ปาทะตะลา** เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา **อะโธ เกสะมัตถะกา**

เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป **ตะจะปะริยันโต** มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดรอบ **ปูโร นานัปปะการัสสะ อสุจิโน** เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ **อัตถิ อิมัสสะมิง กาเย** มีอยู่ในกายนี้ **เกสา** คือผมทั้งหลาย น้อมจิตนึกไปที่ผม **โลมา** คือ ขนทั้งหลาย น้อมจิตนึกไปที่ขน **นะขา** คือ เล็บทั้งหลาย น้อมจิตนึกไปที่เล็บ **ทันตา** คือ ฟันทั้งหลาย น้อมจิตนึกไปที่ฟัน **ตะโจ** คือ หนัง น้อมจิตนึกไปที่หนัง **มังสัง** คือ เนื้อ น้อมจิตนึกไปที่เนื้อ **นะหะรู** คือ เอ็นทั้งหลาย น้อมจิตไปที่เอ็น **อัฏฐิ** คือ กระดูกทั้งหลาย น้อมจิตไปที่กระดูก **อัฏฐิมิญชัง** คือ เยื่อในกระดูก น้อมจิตเข้าไปในที่เยื่อกระดูก **วักกัง** ม้าม น้อมจิตเข้าไปที่ม้าม **หะทะยัง** หัวใจ น้อมจิตไปที่หัวใจ **ปัปผาสัง** ปอด น้อมจิตไปที่ปอด เพราะอุปาทานเคยยึดถือว่า วัณโรคเป็นอยู่ที่ปอด พอน้อมไปที่ปอดจิตมันก็จดจ่ออยู่ที่ปอด มันไม่ยอมไปไหน ในที่สุดก็มองเห็นปอดของตัวเอง เป็นสีแดง แล้วจิตก็มีความสว่างไสว มองเห็นจุดอยู่ที่ขั้วปอด ๒ จุด โตขนาดเท่าเหรียญสลึง แล้วก็น้อมเพ่งดูอยู่ที่ปอดนั้นตลอดไป จิตมันก็ไม่ยอมไปไหนเหมือนกัน ในตอนแรก ๆ รู้สึกว่า กายก็ยังปรากฏอยู่ ลมหายใจก็ยังปรากฏอยู่ แล้วก็มองเห็นปอด คล้าย ๆ กับว่ามองเห็นด้วยตา รู้ด้วยใจ ในเมื่อจิตเพ่งอยู่ที่ปอดโดยไม่ลดละ จิตค่อย ๆ สงบละเอียด ๆ ลงไป เมื่อจิตสงบละเอียดลงไปจริง ๆ แลว ปรากฏว่าร่างกายของตนเองไปนอนแผ่อยู่กับพื้น ความรู้สึกขณะนั้นเหมือนกับว่า จิตไปลอยเด่นอยู่เหนือร่างกาย สูงประมาณ ๒ เมตร แล้วก็ทอดแสงสว่างลงมาดูกาย ในตอนนี้ความรู้สึกนึกคิดอะไรไม่มีทั้งนั้น มีแต่จิตรู้เด่นสว่างอยู่อย่างนั้น แต่ทางส่วนกายนี้ เริ่มต้นด้วยการขึ้นอืดแล้วก็น้ำเหลืองไหล เนื้อหนังผุพังไป ตกลงไปที่ละชิ้นสองชิ้น ในที่สุดยังเหลือแต่โครงกระดูก แล้วโครงกระดูกก็หลุดออกจากกัน แล้วก็หักออกเป็นท่อนน้อยท่อนใหญ่ ในที่สุด กระดูกก็แหลกละเอียดหายไปกับพื้นดิน มองเห็นผงกระดูกโปรยอยู่บนพื้นดินเหมือน ๆ กับขี้เถ้าโปรยอยู่บนกองทราย แล้วอยู่มาอีกขณะหนึ่ง พอผงกระดูกหายลงไปพื้นแผ่นดิน มองไม่เห็นผงกระดูก ในที่สุดพื้นแผ่นดินนั้นก็หายลงไปหมด เหลือแต่จิตดวงเดียวเท่านั้น แล้วอีกสักพักหนึ่งแผ่นดินปรากฏ

ขึ้นมาแล้วก็มีผงกระดูก กลายเป็นกระดูกท่อนน้อย ท่อนใหญ่ แล้วก็กลายเป็นกระดูกขึ้นมา ต่อเป็นโครงสร้าง มีโครงกระดูกครบถ้วน เนื้อหนังก็งอกขึ้นมาตามที่ต่อของโครงกระดูก จนกระทั่งปรากฏว่ามีร่างกายสมบูรณ์ตามเดิม แล้วก็มีอันเป็นไปอยู่อย่างนั้น กลับไปกลับมาไม่รู้กี่ครั้งกี่หน แต่จำได้เพียง ๓ ครั้งเท่านั้น ความเป็นอันนี้เริ่มเป็นอยู่ตั้งแต่ตี ๓ แล้วก็ไปรู้สึกตัวต่อเมื่อ ๒ โมงเช้า

ก่อนที่จะรู้สึกตัวขึ้นมานั้น ดวงจิตที่มีอาการเด่นนั้นมีอาการไหวนิดหนึ่ง พอไหวแล้วก็เกิดความรู้สึกขึ้นมาว่า นี่หรือ คือความตาย ความรู้สึกอันหนึ่งผุดขึ้นมาว่าใช่แล้ว พอคำตอบใช่แล้วปรากฏขึ้น จิตที่ลอยเด่นนั้นก็ลดลงมา รู้สึกว่ามาปะทะกับหน้าอกแผ่ว ๆ แล้วความรู้สึกก็ค่อยรู้สึกทางกายขึ้นมา ความรู้สึกซึ่งเกิดในระยะแรกนั้นคล้าย ๆ กับถูกฉีดยาเข้าเส้นอย่างแรง มีอาการวิ่งซู่เข้าไปทั่วกาย ทีนี้อาตมากำหนดดูว่า เรานอนอยู่ในท่าไหน หันศีรษะไปทางใด มือเท้าวางไว้อย่างไร กำหนดจิตอย่างไรจึงเป็นอย่างนี้ พอรู้สึกตัวเต็มที่แล้ว พอหายสงสัยตื่นรู้สึกตัวเต็มที่แล้ว ความสงสัยนั้นก็ยังมี นึกสงสัยขึ้นมาว่า เอ๊ะ นี่เราตายจริงหรือเปล่า เลยต้องยกมือคลำที่หน้าอก เพราะแน่ใจว่ายังไม่ตาย ลืมตาขึ้นมาก็ ๒ โมงเช้าพอดี ทีนี้พอเหตุการณ์อย่างนี้ผ่านไป วัณโรคที่เป็นอยู่นั้น อาเจียนเป็นโลหิตออกมา แล้วก็เป็นน้ำหนองออกมาอย่างเหม็นเน่า แล้วก็ค่อยจางหายไปทีละน้อย ๆ ในที่สุดเลือดก็หายขาด หนองที่เคยออกก็หาย ร่างกายก็ค่อย ๆ ดีขึ้น จนกระทั่งหายมาจนกระทั่งบัดนี้ อันนี้ขอให้ท่านทั้งหลายลองพิจารณาดูซิว่า การบำเพ็ญกรรมฐานนี้ เกี่ยวกับการพิจารณาอสุภกรรมฐานนี้ พิจารณา ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก มีทางพอที่จะรักษาโรคภัยไข้เจ็บได้ไหม ในฐานะที่ท่านทั้งหลายเป็นนายแพทย์และเรียนผ่านมาแล้ว แต่อาตมายืนยันรับรองได้ว่า วัณโรคที่อาตมาเป็นนั้นหายเพราะการภาวนา เพราะความรู้สภาวะความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในจิตในใจทีนี้ผลลัพธ์แห่งความรู้ที่เกิดขึ้นนั้น หลังจากที่ร่างกายสลายไปหมดแล้วยังเหลือแต่จิตอย่างเดียว เมื่อปรากฏมีกายอีกทีหนึ่ง ความรู้สึกก็เกิดขึ้นว่า โรคภัยไข้เจ็บนี้มันเป็นอยู่ที่ร่างกาย ไม่ได้เป็นอยู่ที่ใจ ใจกับกายมันคนละอย่าง กายนี้

มันเหมือนกับเป็นที่อาศัย แต่ว่าใจนั้นอาศัยอยู่ในกาย แต่ผู้เจ็บผู้ป่วยผู้ตายไม่ใช่ใจ ร่างกายต่างหากที่มันเจ็บป่วยตายไป ร่างกายนี้มันก็เป็นอนัตตาไม่ใช่ตัวของเรา เพราะฉะนั้น ในเมื่อไม่มีตัว ไม่มีตน มีแต่จิตดวงเดียว แล้วความเจ็บไข้มันจะมีมาจากไหน หลังจากนั้น กำลังใจมันก็เกิดขึ้นอย่างมหาศาล

ถ้าหากว่าบางครั้งมันอาจจะรู้สึกกับความเจ็บไข้ขึ้นมา ในด้านที่ทำให้เกิดทุกข์ใจ มันมักจะมีความคิดเกิดขึ้นมาโต้ตอบว่า ไม่ได้จ้างให้มันมาเกิด ไม่ได้จ้างให้มันมาตาย อยากตายก็เชิญเลย นี่มันท้าทายอย่างนี้ แล้วโรคภัยไข้เจ็บมันก็หายเรื่อย ๆ มา

อันนี้ที่นำมาเล่านี้ ก็เป็นแนวทางให้ท่านทั้งหลายได้พิจารณาว่า การบำเพ็ญสมถกรรมฐานก็ดี วิปัสสนากรรมฐานก็ดี สามารถจะรักษาโรคภัยไข้เจ็บได้บ้างไหม อันนี้ขอฝากให้ท่านทั้งหลายไว้พิจารณา และอีกอย่างหนึ่ง มีท่านอาจารย์องค์หนึ่ง ซึ่งท่านก็เป็นตัวอย่างอีกอย่างหนึ่งเหมือนกัน ท่านชื่อท่านอาจารย์จันทน์ เขมปตฺโต ท่านอยู่ที่จังหวัดหนองคาย มีพระรูปหนึ่ง เจ็บปวดในท้องไม่หายสักที รักษาอย่างไรก็ไม่หาย อยู่มาวันหนึ่งท่านก็จับพระองค์นั้นมานั่งข้างหน้าท่าน ไหนมาดูซิจะตรวจโรคให้ ทำไมมันถึงไม่หายสักที เสร็จแล้วท่านก็นั่งเพ่งดูร่างของพระองค์นั้น อีกสักพักหนึ่งท่านก็บอกว่า มันจะไม่เจ็บไม่ป่วยได้อย่างไร คุณกินเบ็ดเข้าไปทั้งคัน มันเกาะอยู่ที่ผนังกระเพาะ ไปให้หมอเอาออกให้เสียแล้วมันก็จะหาย พระองค์นั้นก็เข้าโรงพยาบาล หมอก็ฉายเอ็กซเรย์ ผ่าเอาเบ็ดออกแล้วโรคมันก็หาย อันนี้การทำสมาธิสามารถที่จะตรวจโรคได้ คุณหมอที่เป็นลูกศิษย์อาตมาอยู่ที่นครราชสีมา ก็เคยเล่าให้ฟังว่าการทำสมาธิภาวนาพุทโธ ๆ ๆ ตามที่หลวงพ่อบอกนั้น จิตของหนูไม่เคยนิ่งสว่างเป็นสมาธิสักที แต่ว่ามันแปลกอยู่อย่างหนึ่ง เวลาตรวจโรค พอจับเครื่องฟังเข้ามาสวมหูเท่านั้น จิตมันวูบไปปะทะร่างคนไข้ แล้วมันก็รายงานออกมาได้ว่า เขาเป็นโรคอย่างนั้น ควรจะให้ยาอย่างนั้น ในเมื่อไปตรวจดูจริง ๆ แล้วมันก็ถูกต้อง แล้วเขาก็ถามว่าเป็นผลแห่งการทำสมาธิด้วยหรือเปล่า อาตมา

ก็บอกว่าให้คุณพิจารณาเอาเอง อาตมาไม่ตัดสินให้หรอก ให้ทดสอบไปเรื่อยๆ เพื่อค้นหาข้อเท็จจริงว่ามันจะเป็นไปได้ไหม

ที่นำมาเล่าสู่บรรดาท่านทั้งหลายฟังนี้ ก็เพื่อให้ท่านทั้งหลายได้ช่วยกันพิจารณาว่า การทำสมาธิคือการสร้างพลังจิต พลังจิตนี้เราสามารถนำไปใช้ประโยชน์เกี่ยวกับการรักษาโรคภัยไข้เจ็บ หรือเทคโนโลยีต่าง ๆ ในสมัยปัจจุบันนี้ได้ไหม อาตมาก็ไม่ได้เรียนไปในทางนั้น แต่ในเรื่องส่วนตัวเชื่อมั่นเหลือเกินว่า โรคภัยไข้เจ็บที่เคยเป็นผ่านมาแล้วนี้ รักษาด้วยพลังแห่งสมาธิ

การใช้พลังจิต หรือพลังแห่งสมาธินั้น อาตมาก็เคยทดลองดู ท่านอาจารย์ผู้นั้นท่านว่า การพิจารณาอาการ ๓๒ นี้ เป็นการเพ่งกสิณ การเพ่งกสิณภายในคือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น เป็นฐานที่สร้างพลังทางจิต คือทำสตินั้นให้กลายเป็นมหาสติขึ้นมา เมื่อเราสามารถเพ่งอาการ ๓๒ ให้รู้เห็นเป็นนิมิตขึ้นมาในลักษณะความเป็นสมาธิ ต่อไปนี้เราอาจจะไปชี้มือบอกให้กิ่งไม้มันหักก็ได้ ให้ต้นไม้มันล้มโค่นลงมาก็ได้ ให้เครื่องยนต์มันหยุดก็ได้ ท่านว่าอย่างนี้ ทีนี้ในสมัยนั้นอาตมายังเป็นพระภิกษุหนุ่ม กำลังคะนองเหมือนกัน อยากจะทดสอบหาข้อเท็จจริง ในเมื่อปฏิบัติตามคำแนะนำของท่านแล้ว เมื่อมันเกิดผลขึ้นมา ก็เที่ยวไปชี้มือบอกให้กิ่งไม้มันหัก มันก็หักลงมา บอกให้ต้นมะพร้าวมันหัก มันก็หักลงมา แต่แล้วมันเป็นก็พอได้รู้ได้เห็นข้อเท็จจริงเท่านั้นเอง เวลานี้ก็ทำไม่ได้ เดี๋ยวท่านทั้งหลายอาจจะบอกว่า หลวงพ่อทดลองให้ดูได้ไหม อันนี้ขอยอมแพ้ไว้ก่อน

จะด้วยประการใดก็ตาม การทำสมาธินั้นจุดมุ่งหมายอยู่ตรงที่ว่า ต้องการให้จิตสงบเป็นสมาธิ และเพื่อให้รู้สภาพความเป็นจริงของจิตดั้งเดิมที่ยังไม่รับรู้อารมณ์ มีลักษณะอย่างไร ในเมื่อออกมารับรู้อารมณ์แล้วมีลักษณะอย่างไร เราจะได้รู้ข้อเท็จจริงกันที่ตรงนี้

การทำสมาธินี้ สมาธิจะเกิดขึ้นได้ต่อเมื่อเราหมดความตั้งใจ ถ้าเราภาวนาพุทโธ ๆ ๆ **ถ้าหากมีความตั้งใจว่าเมื่อไรจิตจะสงบ ท่านจะไม่พบกับความสงบ** ท่านต้องบริกรรมภาวนาไปจนลืมนึกถึงผลที่จะเกิดขึ้น แล้วจิตของท่านจะสงบ

ลงได้ ที่นี้วิปัสสนาจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อเราหมดความคิด ในขั้นต้นนี้เราอาจจะยกอันใดอันหนึ่งมาพิจารณา เช่น **รูปไม่เที่ยง เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา** อันนี้เราจำเป็นต้องเอาความรู้ทางปริยัติมาคิดพิจารณาเป็นแนวนำ เป็นการปรับปรุงปฏิปทา ทำให้จิตของเรานี้มีความเชื่อตามสิ่งที่เราพิจารณานั้น การพิจารณาอันนี้ก็เป็นอุบายทำให้จิตสงบลงไปได้ เมื่อจิตสงบลงไปแล้วความรู้ซึ่งจะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติย่อมมี ความรู้ที่เกิดขึ้นในขณะที่จิตเป็นอุปจารสมาธินั้น เป็นความรู้ที่มีชื่อสมมติบัญญัติเรียกได้ เช่นอย่างรู้เรื่องของรูป ก็เรียกรูปได้ เวทนาก็เรียกเวทนาได้ สัญญา สังขาร วิญญาณก็เรียก สัญญา สังขาร วิญญาณได้ อันนี้เป็นความรู้ที่เกิดขึ้นในระดับแห่งอุปจาร-สมาธิ แต่ถ้าความรู้ที่เกิดขึ้นในระดับแห่งอัปปนาสมาธินั้น มีแต่สิ่งที่ปรากฏ-การณ์เกิดขึ้นดับไป เกิดขึ้นดับไป ไม่มีสมมติบัญญัติ จะเรียกสิ่งนั้นว่าอะไรทั้งสิ้น เพราะฉะนั้น ในธรรมจักกัปปวัตตนสูตรท่านจึงกล่าวว่า **ยงฺกิญฺจิ สมุทยธมฺมํ สพฺพนฺตํ นิโรธธมฺมนฺติ** สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นมีความดับไปเป็นธรรมดา ทำไมจึงเรียกว่า **สิ่งใดสิ่งหนึ่ง** ก็เพราะไม่มีภาษาที่จะเรียกนั่นเอง ความรู้ที่อยู่ในขั้นโลกีย์ มีภาษาสมมติบัญญัติเรียกได้ ความรู้ที่อยู่ในขั้นโลกุตตระไม่มีภาษาว่าจะเรียกสิ่งนั้นว่าอะไรทั้งสิ้น มีแต่สิ่งปรากฏการณ์ให้รู้ให้เห็น มีอยู่ เป็นอยู่เท่านั้น

แม้แต่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวก็เคยรับสั่งถามอาตมาว่า ธรรมะที่เกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติ แม้ผู้ปฏิบัติไม่สามารถที่จะรู้จักชื่อแห่งธรรมะนั้นได้จะถือว่าเป็นการใช้ได้ไหม ท่านรับสั่งถามอย่างนี้ อาตมาก็ถวายพระพรท่านว่า ขอถวายพระพรพระมหาบพิตร พระราชสมภารเจ้า โดยธรรมชาติของสัจจธรรม ซึ่งเกิดขึ้นในจิตของผู้ปฏิบัติ ตามความเป็นจริงย่อมอยู่เหนือสมมติบัญญัติใด ๆ ทั้ง-สิ้น เราไม่มีภาษาที่จะเรียกสิ่งนั้นว่าอะไร อันนี้คือธรรมชาติของสัจจธรรมที่ปรากฏขึ้น พระมหาบพิตรจะทรงต้องการหลักฐานไหม พระองค์ก็รับสั่งว่า ถ้ามีก็ดี อาตมาก็เลยยกเอา **ยงฺกิญฺจิ สมุทยธมฺมํ สพฺพนฺตํ นิโรธธมฺมนฺติ** ในท้ายแห่งธรรมจักกัปปวัตตนสูตร ที่ท่านอัญญาโกณฑัญญะได้ดวงตาเห็นธรรมว่า สิ่งใด

สิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นดับไปเป็นธรรมดา แล้วสมเด็จพระสัมมา-สัมพุทธเจ้าก็ทรงรับรองว่า ท่านอัญญาโกณฑัญญะได้ดวงตาเห็นธรรม นี่คือธรรมะที่เป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับการปฏิบัติในบางส่วนของผู้ปฏิบัติ-ธรรม ในสายสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน อาตมานำมาเล่าสู่ท่านทั้ง-หลายฟัง โดยย่นย่อพอที่จะเป็นคติเตือนใจ แต่ขอย้ำเตือนอีกอย่างหนึ่งว่า การปฏิบัติธรรมนี้ อย่าไปติดวิธีการให้มากนัก เช่น อย่างอาตมาพูดในตอนต้นว่าการทำสมาธิต้องนั่งขัดสมาธิ เอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้มั่น บางท่านอาจจะคิดว่า ทำในท่าอื่นไม่ใช่วิธีปฏิบัติสมาธิแล้ว อย่าไปเข้าใจผิด จะยืนทำสมาธิก็ได้ จะนอนทำสมาธิก็ได้ จะเดิน กินคิดอยู่ก็ทำสมาธิได้ คือ ทำสติตัวเดียวนั่นเอง ทำอะไรก็รู้ ๆ ทำสติตลอดเวลานั่นแหละคือการทำสมาธิ ใครจะทำในท่าไหนได้ทั้งนั้น เอาละ การกล่าวธรรมะพอเป็นเครื่องสดับสติปัญญา ของท่านผู้ฟังทั้งหลายก็สมควรแก่กาลเวลาถ้าหากมีสิ่งใดขาดตกบกพร่องก็ขอให้ท่านผู้รู้ทั้งหลายช่วยพิจารณาด้วย ขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้.

- ๑๐ -

ศีล และ วิธีทำสมาธิ

แสดงธรรม ณ โรงพยาบาลรามาธิบดี กทม. เมื่อ ๒๖ ตุลาคม ๒๕๒๕

ท่านผู้เจริญทั้งหลาย วันนี้ก็เป็นโอกาสดีอีกวันหนึ่ง ที่อาตมภาพได้มีเวลามาพบกับท่านทั้งหลาย ในฐานะที่เป็นพุทธบริษัท ร่วมพระพุทธศาสนาอันเดียวกัน และซึ่งต่างคนก็ต่างมีความมุ่งหวังที่จะได้ฟังและศึกษาธรรมะเกี่ยวกับหลักความเป็นจริงของธรรมชาติ ธรรมะที่จะได้เล่าสู่ท่านทั้งหลายฟังในวันนี้ก็คงไม่มีอะไรนอกเหนือไปจากการบำเพ็ญภาวนาในทางจิต วิทยาการต่าง ๆ ไม่ว่าทางสายกระแสโลกหรือทางสายศาสนา เราได้เรียนกันมามากต่อมาก แต่สิ่งที่เราได้เรียนมาทั้งหลายเหล่านั้น เราอาจจะไม่มีความสำคัญมั่นหมายว่าสิ่งนั้นคือ ธรรมะ แต่แท้ที่จริงสิ่งนั้นก็เป็นธรรมะทั้งนั้นแหละ

กายกับใจของเราก็เป็นธรรมะ วิชาการที่เราเรียนมาตามศาสตร์สายนั้น ๆ ก็เป็นธรรมะ สิ่งเหล่านั้นก็เป็นธรรมะ โดยความเป็นสภาวธรรม เมื่อธรรมะเหล่านั้นเป็นสภาวธรรม ทุกสิ่งทุกอย่างก็มีความจริงของมันแฝงอยู่ แต่เราอาจจะไม่ยอมรับสิ่งนั้นมีความจริงเพราะเรายังค้นไม่พบ แม้แต่ความรู้สึกของคนโดยทั่ว ๆ ไป เรื่องเกี่ยวกับกายกับใจของเรานี้ โดยปกติธรรมดาโดยทั่วไปแล้ว เราจะรู้สึกว่ากายกับใจนี้ มันแยกกันไม่ออก แต่แท้ที่จริงในเมื่อเราศึกษาให้รู้ซึ้งถึงข้อเท็จจริงของมันแล้ว กายกับใจมันสามารถแยกออกเป็นคนละส่วนได้ อันนี้พูดเฉพาะในทางปฏิบัติ แต่โดยทั่ว ๆ ไปแล้ว เราไม่สามารถจะแยกออกจากกันได้ ในเมื่อกายกับใจแยกออกจากกันได้ จิตกับอารมณ์มันก็แยกออกจากกันได้อีกเหมือนกัน เพราะฉะนั้น แนวทางแห่งการปฏิบัติเกี่ยวกับธรรมะอันเป็นส่วนสมาธิภาวนานั้น นั่นแหละคืออุบายที่เราจะฝึกฝนอบรมให้จิตกับอารมณ์มันแยกออกจากกันได้

ในเมื่อพูดถึงเรื่องการทำสมาธิ ตามหลักของพระพุทธศาสนาต้องมีศีล แล้วก็มีสมาธิจึงจะมีปัญญา แต่ว่ากันโดยทั่ว ๆ ไปแล้ว การทำสมาธินี้เราไม่จำเป็นต้องมีศีลก็ได้ พูดมาถึงตอนนี้ท่านทั้งหลายอาจจะงง เพราะในลัทธิที่เขาปฏิบัติสมาธิกันบางอย่าง เช่น สมาธิเกี่ยวกับเรื่องไสยศาสตร์ วิชาไสยศาสตร์บางอย่างที่เราได้ยินได้ฟัง บางอย่างก็มีประสิทธิภาพที่สามารถทำให้ผู้คนมีอันเป็นไปต่าง ๆ เช่น ทำให้เกิดวิกลจริต ทำให้หลงใหล แล้วบางทีถึงอาจสามารถทำให้ผู้ถูกกระทำถึงแก่ชีวิตได้ เช่น หลวงพ่อเคยศึกษาและเคยอ่านตำรามา วิชาไสยศาสตร์บางอย่าง เขาสามารถเจริญทำสมาธิแล้วปล่อยตะปูไปเข้าท้องคนก็ได้ อันนี้ก็อาศัยอำนาจสมาธิ บางทีหนังแผ่นเบ้อเร่อ เสกคาถาทำสมาธิขึ้นมาแล้ว ก็ถอดให้มันเหลือเล็กเพียงแค่หัวไม้ขีดไฟ แล้วก็ดีดเข้าท้องไป ทำให้เจ็บป่วยถึงตายไปก็ทำได้ อันนี้ยังมีหลักฐานปรากฏอยู่ แต่ท่านผู้อ่านอย่านึกว่าหลวงพ่อทำได้ เป็นแต่เพียงค้นคว้าตำรับตำราแล้วก็เที่ยวถามดูคนที่เขาเคยทำกัน ก็ปรากฏเขาทำได้จริง อันนี้ก็อาศัยอำนาจสมาธิอีกเหมือน-กัน เพราะฉะนั้น สมาธิโดยทั่ว ๆ ไปนี้ เราทำสมาธิเราอาจจะไม่ต้องมีศีล ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ตามหลักของพระพุทธศาสนาก็ได้ อย่างศาสนาอื่นเขาก็ไม่มีศีล แต่เขามีสัจจะคือการทำจริง ศาสนาพราหมณ์ก็ไม่มีศีล ๕ ศีล ๘ แต่เขาทำตามแบบอย่างเขา ๆ ก็มีสมาธิ แล้วก็มีอิทธิฤทธิ์ได้เหมือนกัน

ในปัจจุบันนี้ ในอินเดียก็ยังมีพวกลัทธิบำเพ็ญสมาธิ โดยไม่ได้ปฏิญาณตนเป็นผู้มีศีล เช่น พวกชีเปลือยทั้งหลาย เขาก็ยังบำเพ็ญสมาธิของเขาอยู่ หรือผู้ไม่นิยมลัทธิเปลือย ก็ไปเป็นโยคีนั่งสมาธิอยู่บนป่าบนเขา พอเสร็จแล้วถึงหน้าแล้งก็ลงมาแข่งอิทธิฤทธิ์กัน ซึ่งพระไทยเราก็มีผู้หนึ่งที่ไปแข่งอิทธิฤทธิ์กับเขาเหมือนกัน ท่านผู้นั้นเขาให้นามว่า ท่านฤาษีประเสริฐ เป็นคนชาวจังหวัดสุรินทร์ อยู่ที่อินเดียถึง ๒๐ ปี แล้วก็รู้สึกว่าไปเรียนลัทธิของพวกพราหมณ์ มีอิทธิฤทธิ์ เขาลุยไฟท่านก็ลุยได้ เขาเดินบนตะปู ท่านก็เดินได้ นอนบนขวากบนหนามท่านก็นอนได้ ไปเปลื้องผ้านั่งตากหิมะอยู่บนภูเขาหิมาลัย

ท่านก็ทำได้ ทำได้เหมือนอย่างเขา เขาจึงยอมยกให้ว่าฤๅษีไทยนี้ก็เก่งเหมือน-กัน อันนี้เรื่องเหล่านี้ก็อาศัยสมาธิเหมือนกัน แต่สมาธิที่ปราศจากศีลเป็นเครื่องควบคุมนั้น สมาธิอันนั้นไม่เป็นไปในการตรัสรู้ มรรค ผล นิพพาน ไม่เป็นไปเพื่อความรู้ยิ่งเห็นจริง ไม่เป็นไปเพื่อความหลุดพ้น ไม่เป็นไปเพื่อความหมดกิเลส **สมาธินอกหลักพระพุทธศาสนายิ่งทำได้มากเท่าไร ก็ยิ่งอวดกล้าอวดเก่งมีทิฏฐิมานะ กิเลสยิ่งตัวใหญ่ตัวโตขึ้นมา** ถ้าหากว่าท่านเคยได้อ่านประวัติของพระอาจารย์มั่น ซึ่งท่านอาจารย์มั่นได้ออกบำเพ็ญกรรมฐานในตอนต้น ท่านก็ได้ศึกษาตามลัทธิกรรมฐานโบราณ ทีนี้การศึกษาตามลัทธิกรรมฐานโบราณนั้น ท่านทำตามรูปแบบของหลักวิชาการนั้น ๆ เรียกว่า เรียนธรรม ซึ่งสุดแท้แต่ครูบาอาจารย์ท่านจะประสิทธิ์ประสาทสั่งสอนมาอย่างไร วิธีการก็มีการขึ้นครูกรรมฐาน แล้วก็ภาวนาไปเป็นขั้นตอน ในเมื่อทำจิตสงบลงไปได้แล้ว ก็รู้สึกว่าทำอะไรก็ได้ เช่น จะทำเครื่องลางของขลัง ก็ขลัง อยากรู้จิตใจของผู้อื่นก็รู้ได้ อยากจะรู้เหตุการณ์ล่วงหน้าก็รู้ได้ แต่เมื่อมาสังเกตดูแล้วยิ่งรู้ยิ่งเก่ง ตัวกิเลสทิฏฐิมานะ ความทะนงตัวมันก็ยิ่งมากขึ้นทุกที ๆ คือว่าไม่เป็นไปเพื่อความหมดกิเลส อันนี้คือหลักฐานสมาธิในลัทธินอกพระพุทธศาสนา ยิ่งบำเพ็ญเก่งเท่าไรก็ยิ่งเพิ่มกิเลสหนักขึ้นเท่านั้น เพราะฉะนั้น สมาธิอันนี้จึงไม่เป็นไปเพื่อความหลุดพ้น เป็นไปเพื่อการสร้างกิเลส แต่ **สมาธิที่จะดำเนินไปเพื่อความหมดกิเลสอย่างจริงจังนั้น ต้องขึ้นต้นด้วยศีล**

พระพุทธเจ้าสอนเราว่า ให้ละความชั่ว ประพฤติความดี ทำจิตให้บริสุทธิ์สะอาด ทีนี้มีปัญหาอยู่ตรงที่ว่า เราจะละความชั่วนั้น จะละอย่างไร ถ้าใครตั้งใจจะละความชั่วอย่างจริงจัง ให้ตั้งมั่นตั้งใจปฏิบัติตามศีล ๕ ข้อ ศีล ๕ ข้อนั้นแหละคือพื้นฐานแห่งการละความชั่ว การทำบาปกรรมอย่างใด ๆ ก็ตาม แม้แต่ความรู้สึกนึกคิด ก็ยังไม่ถือว่าเป็นบาปเป็นกรรมที่เราจะต้องไปรับผลในชาติหน้าภพหน้า แต่ถ้าละเมิดศีล ๕ ข้อใดข้อหนึ่ง นั้นมีหวังที่จะรับผลในชาติหน้าภพหน้า เพราะ **การละเมิดศีล ๕ ข้อใดข้อหนึ่ง มันเป็นการเพิ่มผลของบาปกรรม** ถ้าเรางดเว้นเสียแต่วันนี้ ก็เป็นอันว่าตัดผลเพิ่มของบาปกรรม

เช่นอย่างเมื่อวานนี้ เรามีบาปกรรมเพราะล่วงละเมิดศีล ๕ อยู่ มีน้ำหนักสมมติว่า ประมาณสัก ๑ กิโลกรัม แต่วันนี้เราตั้งใจเด็ดขาดว่าเราจะงดเว้นโทษตามหลักของศีล ๕ นั้น ก็เป็นอันว่า บาปที่มีอยู่ก็มีเพียงแค่ ๑ กิโลกรัม ไม่เพิ่มมาอีก ความรู้สึกนึกคิดในใจ แต่เราไม่ได้แสดงออกทางกาย ทางวาจา ก็ไม่เป็นอันทำบาปกรรมที่จะต้องไปรับผลในชาติหน้าภพหน้า อันนี้พูดถึงเรื่องศีล ๕

ผู้ที่จะปฏิบัติธรรมเพื่อที่จะให้สมาธิที่ถูกต้อง เป็นสัมมาสมาธิ ให้ได้ปัญญาเป็นสัมมาทิฏฐิ ต้องอาศัยศีลเป็นมูลฐาน ศีลที่เรารักษาให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ดีแล้วนั้นแหละ จะประคับประคองจิตใจให้มีความสงบลงสู่ความเป็นสมาธิอย่างถูกต้อง เมื่อสมาธิอาศัยอำนาจแห่งศีลเป็นเครื่องอบรม ปัญญาคือความรู้เกิดขึ้นมาย่อมเป็นสัมมาทิฏฐิ ทีนี้หลักตัดสินว่า เราปฏิบัติอะไรผิดอะไรถูก เราก็ต้องย้อนมามองตามหลักของศีล ๕ อีก นั่นแหละ คุณธรรมที่เกิดขึ้นในจิตในใจ ถ้าหากสิ่งใดมันทำให้จิตใจเราต้องคิดที่จะละเมิดศีล ๕ ข้อ ๆ ใดข้อหนึ่งอยู่ ก็แสดงว่าคุณธรรมที่เกิดขึ้นนั้น เป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง และอีกอย่างหนึ่ง การละกิเลสด้วยความตั้งใจนี้ ก็หมายถึงละตามกฎของศีล ๕ ข้อนั้นเอง พระท่านเทศน์ว่า จงละกิเลสโลภ โกรธ หลง อย่างนั้นอย่างนี้ แต่ความจริงมันเป็นโวหารการเทศน์ กิเลสในจิตในใจนี้ เราละไม่ได้ ละไม่ได้เด็ดขาด เราจะไปนึกละเอา ๆ ละไม่ได้เด็ดขาด แต่กิเลสหยาบ ๆ ที่จะพึงล่วงเกินทางกาย วาจานี้ เราละเอาได้โดยเจตนา นี้ขอให้ท่านทั้งหลายพึงทำความเข้าใจอย่างนี้ ทีนี้ในเมื่อเป็นเช่นนั้นเราอยากจะละความโลภ ความโกรธ ความหลง เราจะทำกันอย่างไร อันนี้ขอพักไว้ก่อนยังจะไม่อธิบายต่อ

จะขอพูดถึงเรื่อง เราจะสามารถใช้กิเลสให้เกิดประโยชน์ได้อย่างไร กิเลสนี้มันเป็นสิ่งดีแก่คนทั่ว ๆ ไป โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เรื่องของตัณหาความทะเยอทะยานอยากนี้ เป็นกิเลส ๆ เป็นของดีจริง ๆ ถ้ารู้จักใช้ ไฟก็ดี กระแสไฟฟ้าก็ดี เป็นสิ่งที่มีโทษอย่างมหันต์ แล้วก็มีคุณอย่างอนันต์เหมือนกัน ไฟนี้ถ้าใช้ไม่เป็นเอาไปจุดเผาบ้านก็วอดวายหมด แต่ถ้าไปทำความอบอุ่นหุงต้มรับประทาน ก็ใช้ประโยชน์ได้อย่างมหาศาล ในทำนองเดียวกันกิเลสที่เรามีอยู่

เหมือนกัน ทุก ๆ คนมีกิเลสพอที่จะอวดกันได้พอ ๆ กันทุกคน ทีนี้กิเลสตัณหาเราเลี้ยงเอาไว้ เอาไว้เป็นสิ่งกระตุ้นเตือนความรู้สึกของเราให้เกิดความกระตือรือร้นในการกระทำความดี คำว่าความดีนี้อะไรก็ได้ แม้แต่ความดีที่เกี่ยวกับการครองชีพที่อยู่เป็นคฤหัสถ์ ก็ได้ชื่อว่าเป็นความดี ทีนี้เราจะใช้กิเลสเหล่านั้นให้เกิดประโยชน์ได้อย่างไร เช่น สมมติว่าเรามีความทะเยอทะยานอยากได้ดีอยากร่ำอยากรวย เราก็เอาศีล ๕ ข้อซิ มาตีเส้นขนานเอาไว้ ถ้าเราจะใช้กิเลสในขอบเขตศีล ๕ ข้อนี้ เช่น เราอยากรวย ถ้าอยากรวยโดยสุจริต ก็กระตือรือร้นหมั่นขยัน แต่อย่าฉ้ออย่าโกง อย่าลักอย่าขโมย อันนี้เรียกว่าใช้กิเลสถูกตามกฎ ถ้าหากอย่างสมมติว่า ท่านผู้เป็นนายแพทย์ทั้งหลายไปตั้งคลีนิครักษาคนไข้ในที่แห่งใดแห่งหนึ่ง ถ้าเกิดมีคนไข้หรือลูกค้ามาอุดหนุนตลอดวันยังค่ำ ตลอด ๒๔ ชั่วโมง ท่านจะสละความเหน็ดเหนื่อยของท่าน ทำงานเพื่อผลประโยชน์ตลอดคืนยันรุ่งวันยันค่ำ ซึ่งการกระทำนั้นไม่ทำให้ใครเดือดร้อน มีแต่ได้ประโยชน์มาโดยชอบธรรม

พระพุทธเจ้าไม่ได้ตำหนิว่าเราเป็นคนโลภ หรือเป็นคนประพฤติผิดศีลธรรม นี้ขอยกตัวอย่างมาให้ท่านฟังเป็นตัวอย่างเพียงข้อเดียว ทีนี้ในเมื่อกิเลสมันมีประโยชน์สำหรับคนทุกคน เราพยายามใช้กิเลสให้มันมีประโยชน์โดยไม่กระทบกระเทือนผู้ใดผู้หนึ่ง ให้มันเป็นไปโดยความยุติธรรม ทีนี้การใช้กิเลสไม่ผิดศีลผิดธรรมนั้น มันก็เป็นการสร้างความดี เราอยากได้ อยากรวยไม่โลภ ไม่โกง อะไรต่าง ๆ เราก็ไม่ละเมิดศีลข้ออทินนาทาน เราอยากรวยไม่จี้ ไม่ปล้น ไม่ลัก ไม่ขโมย เราไม่ได้ไปฆ่าอะไร เราก็มีศีลข้อปาณาติบาต ทีนี้เมื่อเรามีศีล ๕ บริสุทธิ์ บริบูรณ์ดี ตามพื้นเพของความเป็นฆราวาสผู้ครอง-เรือน เราก็ได้ทำแต่ความดี ทีนี้ความดีที่เราจะหมายเอาเป็นความดีนั้น มิได้หมายเฉพาะเอาแต่ว่า เราจะมานั่งหลับตาภาวนานึก พุทโธ ๆ ๆ หรือพิจารณาเพียงอย่างเดียวเท่านั้น ใครก็ตาม ในเมื่อมีหน้าที่อันใด เช่น หน้าที่ของความเป็นพ่อ แม่ หน้าที่ของความเป็นลูก หน้าที่ของความเป็นผู้บังคับบัญชา และหน้าที่ของความเป็นผู้ใต้บังคับบัญชา เราต่างคนต่างปฏิบัติหน้าที่ของเราโดยถูก

ต้อง อย่างตรงไปตรงมา โดยอาศัยระเบียบการทำงานนั้น ๆ เป็นแนวทางปฏิบัติก็ได้ เชื่อว่าเรากระทำความดี ความดีอันนี้แหละมันจะทำให้สังคมของเรานี้สงบ และโดยเฉพาะศีล ๕ นี้แหละเป็นหลักความปลอดภัยของสังคม พระพุทธเจ้ายอมรับว่าเป็นคำสอนของพระพุทธองค์ แล้วก็รับเอามาเป็นข้อปฏิบัติของพุทธบริษัททั้งหลาย

ในขั้นต้นนี้ไม่อยากจะให้ใคร ๆ ไปทำความเข้าใจถึงขนาดที่ว่าห้ามฆ่าสัตว์ทุกประเภทเอาไว้ก่อน ให้ทำความเข้าใจไว้ก่อน ศีล ๕ ข้อนี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งข้อปาณาติบาต พระพุทธเจ้ามุ่งไม่ให้มนุษย์ฆ่ากัน เบียดเบียนกัน ข่มเหงรังแกกัน ทำความเข้าใจไว้เพียงแค่นี้ก่อน ทีนี้เราก็พยายามทำจิตทำใจให้งดเว้นตามกฎนั้น ๆ อย่างจริงจังลงไป เมื่อมนุษย์งดเว้นจากการฆ่าการเบียดเบียนกัน การข่มเหงรังแกกันได้โดยเด็ดขาด โดยวิสัยสัญชาตญาณของมนุษย์ย่อมเป็นผู้มีจิตใจสูง เมื่อเว้นจากการฆ่าเบียดเบียนกันได้เด็ดขาด อิทธิพลของความเมตตาก็ย่อมแผ่คลุมไปถึงสัตว์ดิรัจฉานได้ ในที่สุดสัตว์ดิรัจฉานก็ฆ่าไม่ได้ นี้คือหลักความจริง ที่พูดเช่นนี้ ก็เพราะจะแก้ข้อข้องใจ ก็เพราะบางท่านมีความหนักใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งพวกคุณหมอทั้งหลายนี้ ทำสงครามกับโรคภัยไข้เจ็บอยู่ทุกวัน ๆ โรคบางอย่างมันก็มีตนมีตัว เช่น โรคพยาธิ เป็นต้น ประเดี๋ยวบางท่านสั่งจ่ายยาขับพยาธิออกไป ประเดี๋ยว โอ้ย ทำปาณาติบาต ตายแล้ว ตกนรก นี้ปัญหาเหล่านี้ พวกท่านทั้งหลายย่อมหนักใจ แล้วก็มีคนไปถามอาตมาอยู่บ่อย ๆ ในเมื่อเป็นเช่นนั้น ถ้าท่านข้องใจท่านจะทำใจของท่านอย่างไร

อาตมาจะยกตัวอย่าง เช่น อย่างสมมติว่าพระเป็นโรคพยาธิลำไส้แล้วก็ไปขอยาคุณหมอมา มาแล้วพระก็มาฉันยานี้เพื่อฆ่าพยาธิในลำไส้ ถ้าพระตั้งใจอย่างนี้พระเป็นอาบัติปาจิตตีย์ เพราะการฆ่าสัตว์ แต่ถ้าพระคิดว่าฉันจะฉัน (กิน) ยาเพื่อบำบัดโรคภัยไข้เจ็บ โดยไม่มุ่งถึงสิ่งมีชีวิตและมีตนมีตัว พระก็พ้นจากอาบัติ ในทำนองเดียวกัน ท่านทั้งหลายอาจจะฉีดยาลงไปสักเข็มหนึ่ง ถ้าท่านคิดว่าจะให้สัตว์ในตัวของคนไข้นี้มันตาย ท่านก็ทำปาณาติบาต

แต่ถ้าท่านคิดว่าฉีดยา หรือให้ยาเพื่อบำบัดโรคภัยไข้เจ็บแก่คนไข้ ท่านก็ไม่เป็นบาป เพราะการฆ่าสัตว์ อันนี้มันขึ้นอยู่กับเจตนา พระพุทธเจ้าก็ทรงอนุญาตให้พระภิกษุฉันยา ทีนี้อย่างโรคภัยไข้เจ็บ อย่างโรคหิด กลากนี้ มันก็มีตัวของมันทั้งนั้น ในสมัยครั้งพุทธกาลก็มีพระภิกษุเคยเป็นโรคนี้ พระพุทธเจ้าก็ทรงอนุญาตให้ทายาได้ แต่พระองค์ก็บอกว่าอย่าทายาเพื่อฆ่าตัวเชื้อโรค แต่ทาเพื่อรักษาโรคภัยไข้เจ็บเพื่อให้หาย อันนี้การทำบาปกรรมเล็ก ๆ น้อย ๆ มันขึ้นกับเจตนา ถ้าเราคิดว่าเราจะทานยาเพื่อจะฆ่าโรคนั้น ๆ ถ้าขึ้นคำว่า ฆ่า แล้วมันก็ผิดศีลข้อ ปาณาติบาตทั้งนั้น

เมื่อไม่นานมานี้ อาตมาก็ถูกสมเด็จพระบรมราชินีนาถรับสั่งถามเรื่องเกี่ยวกับศูนย์ศิลปาชีพ คือที่ศูนย์ศิลปาชีพนั้น สมเด็จ ฯ ไปทรงแนะนำให้ราษฎรเขาปลูกหม่อนเลี้ยงไหม ทีนี้เมื่อปลูกหม่อนเลี้ยงไหมขึ้นมาแล้ว เมื่อจะทำไหมให้เป็นเส้นขึ้นมา จะต้องเอาตัวหม่อนไปต้มๆ แล้วก็สาวไหมเอาออกมา สมเด็จฯ รับสั่งว่าทำอย่างนี้บาปไหม หลวงพ่อก็ถวายพระพรสมเด็จฯ ว่าถ้าสมเด็จฯไปสั่งให้เขาเอาตัวไหมนั้นต้มลงในหม้อสมเด็จ ฯ ก็บาป ถ้าอย่างนั้นจะทำอย่างไรจึงจะไม่เป็นบาป หลวงพ่อก็ถวายพระพรสมเด็จ ฯ ว่า หน้าที่การรับสั่งให้เขาทำนั้นเป็นพระมหากรุณาธิคุณ พระองค์ทรงรับสั่งให้เขาปลูกหม่อนเลี้ยงไหม ในเมื่อเขาปลูกหม่อนเลี้ยงไหมเป็นตนเป็นตัว เขามองเห็นผลประโยชน์ที่เขาจะพึงได้ก็ปล่อยให้เขาทำเอง อย่าไปทรงแนะนำเขาถึงขั้นต้องเอาตัวไหมต้มลงไปในหม้อ ถ้าในทำนองนี้สมเด็จ ฯ พ้นจากโทษปาณาติบาต แล้วอาตมาขอถวายพระพรถามว่า เคยมีรับสั่งให้เอาตัวหม่อนต้มในหม้อหรือเปล่า สมเด็จ ฯ รับสั่งว่าไม่เคย ถ้าหากไม่เคยสมเด็จฯก็ไม่เป็นบาป ไม่ต้องเป็นห่วงใยเรื่องบาปกรรม ในเมื่อเขาทำขึ้นมาแล้ว เขาจะได้ผลอย่างไรนั้น เขาย่อมรู้เอง เพราะเขาโต ๆ กันทุกคนแล้ว ในขั้นสุดท้ายสมเด็จ ฯ ก็ทรงปล่อยวางซะ สมเด็จ ฯ ก็เป็นที่พอพระทัยในคำตอบ เรื่องเกี่ยวกับการทำบาปทำกรรมอะไรต่าง ๆ นี้ ถ้าหากเรามีความข้องใจสงสัย หรือเรามีเจตนาว่าเราจะฆ่าสัตว์ มันก็เป็นบาปวันยังค่ำ

ทีนี้ขอพูดเรื่อง อานาปานสติกรรมฐาน คือ การกำหนดดูลมหายใจเข้าหายใจออก เป็นหลักของอานาปานสติ ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติมาก่อน และก็ได้สำเร็จเป็นพระพุทธเจ้า เพราะการเจริญอานาปานสติกรรมฐาน **การเจริญอานาปานสติกรรมฐานนี้มีผลหลายอย่าง ในขั้นต้น**

๑. สามารถทำจิตให้สงบลงสู่ขั้นสมถกรรมฐานได้

๒. เมื่อผู้ภาวนามีสติรู้กระแสลมเข้าไปข้างใน สามารถมองเห็นอสุภกรรมฐานภายในตัวของเราเองได้

๓. ลมหายใจเป็นเครื่องหมายแห่งความเป็น ความตาย ในเมื่อเราสูดลมเข้าไป ลมไม่ออกเราก็ตาย ในเมื่อลมออกมาแล้ว ลมไม่เข้าอีก เราก็ตาย เราจึงได้มรณานุสสติกรรมฐานพร้อมกันไปด้วย

ถ้าหากจิตสามารถรู้ความตายในขณะนั้น ก็สามารถจะได้ธาตุกรรมฐานเกิดขึ้นมาด้วย เพราะถ้าจิตมองเห็นร่างกายของตัวเองตายแล้ว ร่างกายมันจะแสดงอาการเน่าอืด เน่าเปื่อย ไปตามขั้นตอนของมัน ในที่สุดก็สลายตัวลงไปเป็น ดิน น้ำ ลม ไฟ ไม่มีอะไรเหลืออยู่ แล้วครั้งสุดท้ายจะเหลือแต่จิตว่างเปล่าสว่างดวงเดียวเท่านั้น ท้ายที่สุดแม้แต่โลกที่เราอาศัยอยู่นี้มันจะหายไปหมดในความรู้สึก โลกแผ่นดินก็ไม่มี โลกหมู่สัตว์ก็ไม่มี ต้นไม้ ภูเขา ไม่มีทั้งนั้น ในโลกนี้มีแต่จิตของเราดวงเดียวเท่านั้น มันปล่อยวางอารมณ์ทั้งปวงแล้ว นี้ในทางปฏิบัติ เมื่อท่านอ่านๆ อย่างนี้แล้วก็พอจะรู้ได้ว่า กายกับจิตมันแยกออกจากกันได้ และจิตกับอารมณ์ก็สามารถจะแยกออกจากกันได้ เพราะฉะนั้น ภูมิจิตของท่านผู้ปฏิบัติจะเป็นไปได้ถึงขั้นนี้ จะต้องเริ่มต้นด้วยการบริกรรมภาวนาพุทโธ แต่การบริกรรมภาวนาพุทโธนี้ จิตไม่ถึงอัปปนาสมาธิ พอภาวนาพุทโธ ๆ ๆ ลงไปสักหน่อยหนึ่ง พอจิตสงบว่างลงไปแล้ว คำว่า พุทโธ หายไป ในขั้นต่อไปผู้ปฏิบัติจะทำอย่างไร ให้น้อมจิตลงไปดูลมหายใจ กำหนดเอาลมหายใจเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ ตามลมหายใจเข้าไปเรื่อย ๆ ในขณะดูลมหายใจอยู่นั้นลมหายใจจะมีอาการเปลี่ยนแปลงอย่างไรก็ตาม ให้ทำสติตัวเดียว อย่าทำความเอะใจให้เกิดขึ้น ลมหายใจก็ดี อาการเปลี่ยน-

แปลงของลมหายใจก็ดี หรือลมหายใจมีอาการคล้าย ๆ กับว่ามันจะหายขาดไปก็ดี อาการเหล่านั้นเป็นแต่เพียงเครื่องรู้ของจิต เครื่องระลึกของสติ เป็นอารมณ์ที่สร้างสติให้เกิดเป็นมหาสติ ตามหลักของมหาสติปัฏฐาน

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติตามรู้กาย เริ่มต้นด้วยการตามรู้ลมหายใจเข้าออกคือ **กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน** ลมหายใจเข้าออกนี้จะเป็นสื่อนำจิตให้สงบเข้าไปอยู่ในส่วนกลางของกาย ในเมื่อจิตมันสงบไปอยู่ส่วนกลางของกายแล้ว ลักษณะของจิตสงบจะต้องนิ่งและก็มีแสงสว่างปรากฏอยู่ในความรู้สึก ความสว่างอันนั้นสามารถมองทะลุออกมาข้างนอกกาย บางทีมองเห็นกายของตัวเองเป็นแก้วโปร่งไปหมด เพ่งไปที่ผม เห็นผมเป็นแก้ว เพ่งไปที่หนัง เห็นหนังเป็นแก้ว เพ่งไปที่กระดูก เห็นกระดูกเป็นแก้วไปหมด ทำไมจึงเป็นอย่างนั้น เพราะอิทธิพลของจิตที่มีความใสสะอาดสว่าง ในขณะนั้นเป็นจิตที่บริสุทธิ์ จิตที่บริสุทธิ์ไปสัมผัสสิ่งใดขึ้นมา ย่อมเป็นของบริสุทธิ์สะอาด เช่นเดียวกับดวงจิตที่มีความบริสุทธิ์ อันนี้คืออิทธิพลของจิตที่มีสมาธิ มีสติปัญญาบ้างพอสมควร เพราะฉะนั้น ในทางปฏิบัตินั้น ในเมื่อท่านบริกรรมภาวนาทำจิตให้สงบพอที่จะน้อมไปสู่อะไรได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พวกคุณหมอทั้งหลายนี้ อาตมาใคร่จะขอแนะนำให้เพ่งดูอาการ ๓๒ แม้ไม่เป็นไปตามลำดับดังที่หลักสูตรธรรมะที่ท่านวางไว้ก็ตาม สมมติว่าท่านอาจจะเคยผ่าศพ วิจัยศพในส่วนใดส่วนหนึ่ง แล้วก็ยกสิ่งนั้นมาเป็นอารมณ์ของกรรมฐาน ทำจิตนึกตามที่ท่านศึกษา ท่านจับ ท่านดูเพ่งจ้องลงไปให้ชัดเจนด้วยสัญญาที่จำเอาไว้นั้น เพ่งบ่อย ๆ พิจารณาเนือง ๆ คิดกลับไปกลับมาอยู่อย่างนั้น เราเคยทำอะไรมา ก็นึกพิจารณากลับไปกลับมาอยู่อย่างนั้น แล้วจะเป็นอุบายทำจิตให้สงบนิ่งลงเป็นสมาธิ ในเมื่อจิตสงบนิ่งเป็นสมาธิแล้ว สิ่งที่ท่านนึกคิดนั้นจะกลายเป็นภาพนิมิตปรากฏในความรู้สึกในจิตของท่านอย่างแจ่มชัด ถ้าหากท่านสามารถทำได้ดังที่กล่าวมาแล้ว สมาธิของท่านจะทำให้จิตของท่านเกิดมีพลัง พลังจิตของท่านสามารถจะนำไปใช้ประโยชน์ในการตรวจรักษาโรคแก่คนไข้ได้เป็นอย่างดี

คนที่มีสมาธินี้ เป็นแต่เพียงใช้คำพูดกับคนไข้ บอกว่าทำใจดี ๆ ทำใจให้เข้มแข็ง โรคของคุณจะหาย คุณไม่ต้องตกใจ ฉันจะช่วยให้คุณหาย คุณต้องหายแน่ ๆ พูดอย่างนี้ก็เป็นอุปกรณ์ช่วยให้คนไข้มีอาการดีขึ้น เพราะพลังจิตของเราที่มีสมาธิ อีกอย่างหนึ่ง ผู้ที่เคยผ่านการทำสมาธิมาบ้างพอสมควรแล้ว อย่าไป อย่าเผลอไปแช่งใครเข้านะ ถ้าขืนไปแช่งแล้วมันจะเป็นไปตามที่เราแช่ง ปากของคนทำสมาธิ เป็นปากที่มีสัตย์มีศีล ในเมื่อพูดอะไรแล้วมันจะเป็นไปอย่างนั้น อันนี้หมายถึงการทำสมาธิตามหลักของพระพุทธศาสนา และจุดมุ่งหมายของการทำสมาธินี้เพื่ออะไร นักปฏิบัตินักสมาธิทั้งหลายยังเข้าใจผิดกันอยู่เป็นส่วนมาก เช่น การทำสมาธิต้องรู้ การทำสมาธิต้องเห็น ทำสมาธินี้ต้องมีอิทธิฤทธิ์ ส่วนมากเข้าใจกันไปเสียอย่างนี้ ทีนี้ถ้าหากเราไปสำคัญมั่นหมายว่าเราจะต้องรู้ ต้องมีนิมิต ต้องเห็นโน้น เห็นนี่ หรือต้องมีอิทธิฤทธิ์ ถ้าเผื่อเราทำไม่ได้อย่างที่ว่านั้น เราก็เกิดท้อแท้ แต่ความจริงสิ่งเหล่านั้นไม่ใช่สิ่งที่เราจะต้องถือว่าเป็นผลงานซึ่งเกิดจากการปฏิบัติของเรา สิ่งเหล่านั้นเป็นแต่เพียงเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ เป็นอารมณ์เพื่อฝึกฝนอบรมจิตให้มีสติจนกลายเป็นมหาสติ ไม่ใช่สิ่งที่เราจะยึดเอาเป็นที่พึ่ง แต่สิ่งที่เราจะยึดเป็นที่พึ่งนั้นคือตัวสติที่เด่นชัดขึ้น สติที่เด่นชัดขึ้นนี้มันกลายเป็นสติพละ เป็นสติมีกำลัง ในตอนต้น ๆ กำลังของสติมันแผ่ทั่วกาย หรือแผ่ซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ แต่เมื่อสติรวมกำลังเข้าเป็นหนึ่ง มันก็กลายเป็นสตินทรีย์ สตินทรีย์คือ ความเป็นใหญ่ในธรรมทั้งปวง เป็นใหญ่สามารถประคับประคองจิตให้อยู่ในสภาพที่มีความสงบ ประคับประคองจิตให้ไปสู่ความรู้แจ้ง เห็นจริงในสภาวธรรมตามความเป็นจริง นี้เราต้องการความมีสติเท่านั้น ในเมื่อสติตัวนี้เราอบรมให้แก่กล้าขึ้นจนสามารถรู้เท่าทันเหตุการณ์ต่าง ๆ แม้แต่อารมณ์ภายในจิต ความนึกคิดอะไรเกิดขึ้นสักแต่ว่าสัมผัสรู้ ไม่มีการยึดถือในสิ่งนั้น ๆ รู้แล้วก็ปล่อยวางไป อันนี้แสดงว่าสติของเรามีกำลังขึ้นแล้ว ก็เป็นใหญ่ในสภาวธรรมทั้งปวง ในเมื่อเรามีสตินทรีย์เป็นใหญ่ในจิตของเรา จิตของเราก็สามารถปฏิวัติตัวไปสู่ภูมิรู้ภูมิธรรมได้ตั้งแต่ขั้นต่ำ ขั้นกลาง ขั้นละเอียด ในที่สุดก็สำเร็จ มรรค ผล นิพพาน ตาม

ต้องการ เพราะฉะนั้น ขอย้ำอีกที่ว่า **การพิจารณาอะไรก็ดี การบริกรรมภาวนาก็ดี สิ่งที่เราต้องการผลงานนั้นคือ สติตัวเดียวเท่านั้น** ทำสติให้เป็นใหญ่โดยเด็ดขาด ในจิต ในใจ ในกายของเรา เมื่อสติเป็นใหญ่โดยเด็ดขาดแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างเรียบร้อยไม่วุ่นวาย สิ่งที่เป็นใหญ่ในโลกนี้ ไม่มีอะไรยิ่งใหญ่ไปกว่าความมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ หรือมีสติเป็นใหญ่

ในกายของเรานี้มีอะไรเป็นใหญ่โดยธรรมชาติ ก็มีอยู่แล้ว **ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ** ท่านเรียกว่า **อินทรีย์** ที่เรียกว่า อินทรีย์ เพราะเขามีความเป็นใหญ่ในหน้าที่ของเขาเอง โดยไม่มีใครสามารถจะก้าวก่ายหน้าที่ของเขาได้ ตามีหน้าที่ดูก็ดูอย่างเดียว จะอุตริไปฟังช่วยหูไม่ได้ หูมีหน้าที่ฟังอย่างเดียว จะอุตริไปดูก็ไม่ได้ เพราะฉะนั้น อันนี้เป็นใหญ่ในกายของเรา ตาดู หูฟัง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายสัมผัส ใจนึกคิดและเก็บอารมณ์ สิ่งอื่นจะไปก้าวก่ายหน้าที่กันไม่ได้ นี้คือความเป็นใหญ่ ทีนี้เมื่อเราฝึกฝนอบรมสติตัวนี้ให้เป็นสตินทรีย์ ให้เป็นใหญ่ในกายในจิตของเราแล้ว สติก็กลายเป็นความเป็นใหญ่ภายในจิตของเรา **สติวินโย** เรามีสติเป็นผู้นำ สติจะปฏิวัติจิตไปสู่ภูมิจิต ภูมิธรรม ตามขั้นตอนเท่าที่ความสามารถของสติจะบันดาลให้เป็นไปได้ อีกอย่างหนึ่งเมื่อท่านทั้งหลายได้ภาวนา หรือพิจารณาธรรมไปถึงขั้นนามธรรม คือจิตสงบนิ่งสว่างแล้ว มีแต่สิ่งรู้อันเป็นนามธรรม วัตถุตัวตนไม่ปรากฏ ในเมื่อนาน ๆ เข้าสภาพจิตนั้นจะอ่อนกำลังลง ในเมื่อเป็นเช่นนั้นท่านควรจะย้อนหันมาพิจารณากาย เริ่มต้นแต่ดูแต่ลมหายใจ หรือพิจารณากายคตานุสสติ หรือพิจารณาตามแผนที่ท่านเคยวิจัยร่างกายของมนุษย์มาแล้ว อาตมาว่าการเจริญอสุภกรรมฐานก็ดี ธาตุกรรมฐานก็ดี หรือการพิจารณาสรีระ ร่างกายหรืออาการ ๓๒ กายคตานุสสติก็ดี พวกคุณหมอทั้งหลายนี้ง่าย เพราะมีสัญญาเดิมอยู่แล้ว อย่างพวกอาตมาเป็นพระเป็นสงฆ์ไม่เคยผ่าตัดศพมา ไปนั่งนึกหลับตาเอาแทบเป็นแทบตาย กว่าจะเกิดนิมิตขึ้นมาให้รู้แจ้งเห็นจริง ท่านทั้งหลายมีอุปกรณ์อยู่แล้ว

อีกอย่างหนึ่ง การทำสมาธิภาวนานี้ให้เชื่อตัวเอง อย่าไปเชื่อคนอื่น เราภาวนาอะไร พิจารณาอะไร สามารถทำจิตให้สงบ สามารถทำจิตให้รู้ได้

เราก็ยึดอันนั้นเป็นหลักของเรา ถ้าสมมติว่าท่านต้องการอยากรู้อะไรสักอย่างหนึ่ง มีปัญหาเกิดขึ้นในใจ ถ้าท่านเคยทำสมาธิมาแล้ว ให้ตั้งใจอธิษฐานจิตตัวเองไว้ว่านี่คืออะไร แล้วก็พยายามทำสมาธิให้จิตว่าง พอจิตว่างลงไปแล้ว คำตอบมันจะผุดขึ้นมา สมาธิจะเกิดขึ้นได้ ต่อเมื่อเราหมดความตั้งใจ วิปัสสนาจะเกิดขึ้นมาได้ ต่อเมื่อเราหมดความคิด หมดความตั้งใจคือ ความว่างของจิต สมาธิก็เกิด การหมดความคิดก็คือ ความว่างของจิต วิปัสสนาคือปัญญาก็เกิด

เอาละ สำหรับการกล่าวธรรมอันเป็นเครื่องประดับสติปัญญาความรู้ของท่านทั้งหลายก็เห็นว่าสมควรแก่กาลเวลา

ในท้ายที่สุดนี้ ด้วยอำนาจแห่งคุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์และคุณธรรม จงดลบันดาลให้ทุกท่านประสบผลสำเร็จที่ตนพึงปรารถนา โดยทั่วหน้ากัน.

- ๑๑ -

บริกรรมภาวนา และ การตามกำหนดรู้

แสดงธรรม ณ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (ประสานมิตร)

เมื่อ ๒๓ ธันวาคม ๒๕๒๕

ณ โอกาสนี้ จะได้นำธรรมะอันเป็นคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มาบรรยายพอเป็นแนวคิดของท่านทั้งหลาย ธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้านั้น เราเคยได้ยินได้ฟังและได้ศึกษากันมามากพอสมควร แต่บางทีบางท่านอาจจะเข้าใจว่า ธรรมะนั้นเป็นของพระพุทธเจ้าไปเสียหมด ของเราเลยไม่มี ในเมื่อเราเข้าใจอย่างนั้น การที่จะแสวงหาธรรมะนั้นจึงเป็นของยากลำบากเหลือเกิน ซึ่งบางครั้งเราก็ไปเที่ยวแสวงหาธรรมะในสถานที่ต่าง ๆ จากพระภิกษุสงฆ์บ้าง จากสำนักครูบาอาจารย์บ้าง ซึ่งสุดแล้วแต่เราจะมั่นใจว่าที่ไหนพอจะแจกธรรมะให้แก่เรา แต่ความจริงนั้นธรรมะเป็นของเรามาแต่ไหน แต่ไรแล้ว ธรรมะที่เป็นของเรานั้น หมายถึงสภาวธรรมที่เรามีอยู่กันทุกคน สภาวธรรมอันนี้หมายถึงกายกับใจ

กายกับใจ เป็นธรรมะของเรา เพราะฉะนั้น เรามีกายมีใจเป็นสมบัติของเราเอง เราจึงมีธรรมะประจำกันอยู่ทุก ๆ คน ธรรมะของเรานี้ทั้งส่วนกายและส่วนใจ เราสามารถจะปรับปรุงให้เจริญเติบโตขึ้นได้ ส่วนกายเราบำรุงเลี้ยงด้วยอาหารที่เรารับประทานเข้าไปเป็นคำ ๆ แล้วก็ทำให้เนื้อหนังมังสังทั้งหลายทั้งปวงที่มีอยู่ในกายนี้เจริญเติบโตขึ้นมาเป็นลำดับ ๆ ดังที่ปรากฏอยู่ในปัจจุบัน อันนี้เป็นความเจริญเติบโตส่วนกาย ซึ่งเกิดจากการบำรุงเลี้ยง

ส่วนใจนั้น ก็เป็นสิ่งที่เราสามารถจะปรับปรุงและบำรุงให้เจริญเติบโตได้ด้วยวิทยาการต่าง ๆ เช่น อย่างบรรดาท่านทั้งหลาย ซึ่งเป็นครูบาอาจารย์

ก็ดี เป็นนักศึกษาก็ดี ได้ผ่านการปรับปรุงจิตใจของเราให้เจริญเติบโตมาเป็นลำดับ ๆ เริ่มต้นตั้งแต่การหัดอ่าน หัดเขียนหนังสือ ระดับชั้นประถม มัธยม แล้วก็อุดมศึกษา มหาวิทยาลัย มาเป็นลำดับ ๆ จนกระทั่งจบปริญญาขั้นสูงสุด คือ ปริญญาเอก อันนี้คือวิถีทางที่เราปรับปรุงความเจริญให้กับจิตใจของเรา คือ ให้มีวิชาความรู้ตามอันดับนั้น ๆ ซึ่งสุดแล้วแต่ใครจะสามารถมากน้อยเพียงไร ผู้ที่มีความสามารถมากหน่อย ก็สามารถที่จะเรียนจบถึงขั้นด๊อกเตอร์ หรือปริญญาเอก ดังที่ปรากฏอยู่แล้วนั้น อันนี้เป็นวิทยาการทางคดีโลก เป็นวิชาการสำหรับเป็นเครื่องมือในการสร้างตนเองและฐานะ จนกระทั่งเกียรติยศเกียรติศักดิ์ ให้มีความเจริญรุ่งเรืองมาเป็นลำดับ วิทยาการทางโลกนั้น เราสามารถที่จะหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงไปได้หลายทาง ทั้งทางที่เป็นพิษเป็นภัยต่อสังคม และทางที่เป็นคุณเป็นประโยชน์ต่อสังคม ดังนั้น วิชาความรู้ทางคดีโลกนั้น ถ้าหากขาดธรรมะ หรือศีลธรรมเป็นเครื่องควบคุม เราก็สามารถจะใช้วิชาการนั้นให้เป็นไปในทางที่ไม่ค่อยจะถูกต้อง ซึ่งอาจจะยังผลให้สังคมต้องเดือดร้อน วุ่นวาย แต่ถ้าเรามีศีลธรรมเป็นเครื่องควบคุม หรือเป็นแนวทางปฏิบัติ เราก็สามารถจะใช้วิชาการนั้น ๆ ให้เป็นไปในทางที่มีคุณมีประโยชน์

หลักการที่จะใช้วิชาการให้เกิดคุณเกิดประโยชน์อย่างจริงจัง สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ายอมรับเอาหลักศีล ๕ ประการ มาเป็นหลักแห่งการควบคุมการใช้วิชาการนั้น ๆ ใครมีวิชาความรู้มีความสามารถมากน้อยเพียงไรก็ตาม หรือใครอาจจะมีกิเลสมากน้อยเพียงไรก็ตาม เช่น มีตัณหาความทะเยอทะยานอยากในทรัพย์สมบัติ ในลาภยศสรรเสริญ จะทะเยอทะยานมากน้อยเพียงใดก็ตาม แต่เราเอาศีล ๕ เป็นขอบเขตของการใช้กิเลสให้เกิดประโยชน์ ศีล ๕ จึงเป็นหลักการของการใช้กิเลสให้เกิดประโยชน์ในสังคม และอีกอย่างหนึ่ง ศีล ๕ ประการนี้ เป็นหลักประกันความปลอดภัยของสังคม ถ้าหากสังคมมีศีล ๕ ประการนี้เป็นเครื่องควบคุมการประพฤติ ปฏิบัติ ทางกาย ทางวาจา สังคมสามารถที่จะมีความอยู่เย็นเป็นสุขและมีความสงบ ถ้าเมื่อศีล ๕ บริบูรณ์ดีแล้ว ไม่เฉพาะแต่ทำให้สังคมอยู่ด้วยความสงบสุขเท่านั้น ยังทำให้หมู่คณะในสังคม

นั้น ๆ เกิดความพร้อมเพรียงสามัคคีซึ่งกันและกัน ความสามัคคีนี้เป็นหลักธรรมที่เราปรารถนาอย่างยิ่ง เคยได้ยินบางประเทศ เราอาจจะคิดว่าเขาไม่นับถือพระพุทธศาสนา อันนี้ได้ยินคำบอกเล่าที่คนเขาไปรู้ไปเห็นแล้วเขาบอกเล่าให้ฟัง

เขาว่า ในประเทศเกาหลีนั้น เขายึดหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นหลักปฏิบัติอยู่ ๓ ข้อ

๑. อัตตา หิ อัตตโน นาโถ ตนเป็นที่พึ่งของตน

๒. วิริเยนะ ทุกขะมัจเจติ จะล่วงทุกข์ไปได้เพราะความเพียร

๓. สุขา สังฆัสสะ สามัคคี ความพร้อมเพรียงของหมู่คณะให้เกิดสุข

อันนี้เป็นหลักธรรมที่ประเทศเกาหลีเขายึดเป็นหลักปฏิบัติ และได้ทราบว่าเขาถือเป็นหลักธรรมที่เขาจะต้องรณรงค์ เพื่อให้ประชากรของประเทศได้ประพฤติปฏิบัติโดยทั่วกัน คือเขาถือคติอย่างนี้ เขาถือว่า **อัตตา หิ อัตตโน นาโถ** ตนเป็นที่พึ่งของตน เขาถือหลักง่าย ๆ ว่า ในเมื่อเราประสบอุปสรรคใด ๆ จะยากง่ายเพียงไรก็ตาม เขาถือคติว่าเขาจะต้องพยายามช่วยตัวเองจนกว่าจะหมดความสามารถ ในเมื่อเขาหมดความสามารถแล้ว เขาจึงจะขอความช่วยเหลือจากคนอื่น นี่เขาอบรมกันอย่างนี้

ประการที่ ๒ ความพากเพียร ความพยายาม เขาอบรมให้ประชากรของเขามีความอุตสาหะวิริยะในการศึกษา ในการค้นคว้า ในการทำงาน ในการแสวงหาทรัพย์สมบัติเพื่อความมีหลักฐานมั่นคง โดยอาศัยหลักธรรมคือความเพียรเป็นจุดสำคัญ

ประการสุดท้ายคือ ความสามัคคี ความพร้อมเพรียงซึ่งกันและกัน อันนี้เขาถือเป็นหลักธรรมที่เขาจะต้องอบรมสั่งสอนกุลบุตร ลูกหลานของเขาให้ประพฤติปฏิบัติให้ได้โดยทั่วกัน เห็นจะเป็นเพราะเหตุนี้กระมัง เกาหลีจึงมีความเจริญรุ่งเรืองรวดเร็วนัก อันนี้เป็นตัวอย่างของชาวต่างประเทศ ซึ่งได้ยินแล้วเอามาเล่าสู่ท่านทั้งหลายฟัง

ณ โอกาสนี้ เข้าใจว่าท่านทั้งหลายคงพากันสนใจในเรื่องการปฏิบัติธรรมคือ สมาธิภาวนา เพื่อจะเป็นหลักจิตหลักใจ เพื่อจะแก้ไขปัญหาชีวิตประจำวัน เพื่อจะเป็นการสนับสนุนวิชาความรู้ให้มีความเข้าใจแตกฉานยิ่งขึ้น เพราะการทำสมาธินี้ ถ้าหากใครทำสมาธิได้อย่างถูกต้อง จะเป็นคุณธรรมที่สนับสนุนวิชาการที่เราเรียนมา เช่น อย่างท่านมีความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์ หรือวิชาแขนงใดก็ตามที่เรียนจบมาแล้ว ถ้าสามารถจะทำสมาธิให้ถูกต้องได้ สมาธิอันนั้นจะเป็นอุปกรณ์แก่วิชาความรู้ และการงานที่เราทำและรับผิดชอบอยู่ ซึ่งบางทีก็อาจจะมีตัวอย่าง ซึ่งท่านทั้งหลายอาจจะได้ยินได้ฟังมาแล้ว นักวิทยาศาสตร์ หรือนักวิศวะที่ใช้วิชาสมาธินี้สนับสนุนวิชาการ หรือการค้นคว้าต่าง ๆ ให้สำเร็จมาด้วยดี

แต่สำหรับวันนี้ จะได้พูดถึงเรื่อง **สมาธิภาวนา** ความหมายของคำว่า **สมาธิ** ซึ่งจะว่าตามหลักวิชาการในทางปริยัตินั้น หรือเรียกว่าพูดตามภาษาวัดๆ **สมาธิ** ก็คือ **ความตั้งใจมั่น** แต่สำหรับในที่นี้ ขอใช้คำว่า **สมาธิ** คือ **ความมั่นใจ ภาวนา** ก็คือ **การอบรม กาย วาจา และใจ ให้อยู่ในระบอบแห่งศีลธรรมที่ชอบ** ดังนั้น อาตมาจะไม่พูดอะไรให้มากความ เพราะท่านทั้งหลายได้ศึกษาเล่าเรียนธรรมะกันมาบ้างพอสมควร จะแนะนำวิธีการทำสมาธิในเบื้องต้น

การที่จะทำสมาธิในเบื้องต้น ถ้าหากว่าจะทำเป็นกิจลักษณะ หรือตามแบบฉบับของการทำสมาธิ โบราณาจารย์ท่านสอนให้ไหว้พระสวดมนต์ แล้วก็แผ่เมตตา คือ เจริญพรหมวิหารนั่นเอง อันนี้ท่านทั้งหลายก็คงจะเข้าใจ ทีนี้ในเมื่อท่านทำวัตรสวดมนต์แผ่เมตตาเสร็จแล้ว นั่งขัดสมาธิตามแบบที่เหมือนๆ ที่พระพุทธรูปนั่งขัดสมาธิ เอามือซ้ายวางไว้บนตัก เอามือขวาวางทับลงไป กำหนดในจิตใจของเราว่า พระพุทธเจ้าก็อยู่ที่ใจ พระธรรมก็อยู่ที่ใจ พระอริยสงฆ์ก็อยู่ที่ใจ พระพุทธเจ้าไม่มีตัว ไม่มีตน พระธรรมก็ไม่มีตัว ไม่มีตน พระสงฆ์ก็ไม่มีตัว ไม่มีตน พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นคุณธรรมซึ่งเกิดขึ้นในจิตในใจของผู้ปฏิบัติ **แม้เจ้าชายสิทธัตถะที่ได้ชื่อว่าเป็นพระพุทธเจ้า ก็เพราะมีคุณธรรมความเป็นพุทธะ และมีธรรมะอยู่ในจิตในใจ และมีกิริยาการปฏิบัติดี**

การปฏิบัติชอบอยู่ในจิตในใจ ท่านจึงได้เป็นพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์รวมอยู่ในจุดเดียวกัน

ดังนั้น ขอให้ท่านทั้งหลายจงทำความเข้าใจว่า พระพุทธเจ้าก็อยู่ที่ใจ **พระธรรมก็อยู่ที่ใจ พระอริยสงฆ์ก็อยู่ที่ใจ แล้วจงกำหนดใจลงในระหว่างกลาง ๆ คือ กลางระหว่างความยินดี ระหว่างความยินร้าย ทำใจให้เป็นกลาง** นึกในใจว่า **พุทโธ ธัมโม สังโฆ พุทโธ ธัมโม สังโฆ พุทโธ ธัมโม สังโฆ** แล้วก็กำหนดลงที่จิต นึก **พุทโธ** ๆ ๆ อยู่อย่างนั้น นึก **พุทโธ** เฉย ๆ นึกด้วยความเบาใจ อย่าไปกด ไปข่ม ประสาทส่วนใดส่วนหนึ่ง หรืออย่าไปบังคับจิตให้เกิดความสงบ หน้าที่เพียงแค่นึก **พุทโธ** ๆ ๆ เฉย อย่าไปนึกว่าเมื่อไรจิตจะสงบ เมื่อไรจะสว่าง เมื่อไรจะรู้ เมื่อไรจะเห็น เมื่อไรจะเกิดอะไรขึ้นมา อย่าไปคิดทั้งนั้น หน้าที่เพียงแค่นึก **พุทโธ** ๆ ๆ อย่างเดียว

นึก **พุทโธ** อยู่อย่างนั้น จิตสงบก็ตาม ไม่สงบก็ตาม ไม่ต้องไปกังวล เอาแต่ว่าเรานึก **พุทโธ** ให้มากที่สุด นึกจนกระทั่ง **พุทโธ** กับจิตของเรานี้ติดกันเหนียวแน่นไม่พรากจากกัน จนกระทั่งความตั้งใจนึก **พุทโธ** หายขาดไป แล้วจิตของเรานึก **พุทโธ** เองโดยที่ไม่ได้ตั้งใจ แล้วก็นึกอยู่อย่างนั้น ในเมื่อจิตมาติดกับ **พุทโธ** และนึกว่า **พุทโธ** โดยไม่ได้ตั้งใจ ก็แสดงว่าจิตของเราเริ่มมีความสงบลงไปแล้ว เมื่อจิตนึก **พุทโธ** ๆ อยู่อย่างนั้น ก็ปล่อยให้จิตนึก **พุทโธ** ๆ อยู่อย่างนั้น ครั้นนึกไปนึกมา **พุทโธ** หายไป จิตไปนิ่งอยู่เฉย ๆ ก็ให้กำหนดรู้ลงที่จิตที่นิ่งอยู่เฉย ๆ ในช่วงนี้อะไรจะเกิดขึ้นก็ตามให้กำหนดรู้ลงที่จิต ๆ อยู่อย่างเดียวเท่านั้น อย่าไปเอะใจ หรืออย่าไปตกใจกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้น ๆ ในช่วงนี้บางครั้งผู้ภาวนาอาจจะเกิดมีอาการสั่นนิดหน่อย หรือมีอาการขนลุกขนพอง มีอาการคล้าย ๆ กับว่าตัวเบาจะลอยขึ้นบนอากาศ มีอาการคล้าย ๆ กับว่าตัวใหญ่โตสูงขึ้น มีอะไรเกิดขึ้นก็กำหนดรู้ลงที่จิตอย่างเดียว นี้คือหลักการภาวนาในเบื้องต้น

ในเมื่อผู้ภาวนากำหนดรู้อยู่ที่จิตอย่างเดียว สิ่งที่จะพึงเกิดขึ้นที่ทำให้เรารู้สึกแปลกใจที่สุดคือ **ความมีปีติ** ในตอนนี้ปีติเกิดบังขึ้น ในเมื่อปีติบังเกิดขึ้น

ความรู้สึกภายในจิตจะรู้สึกสว่างไสว แล้วความสุขอันเป็นผลพลอยได้ย่อมบังเกิดขึ้น เมื่อจิตสงบละเอียดยิ่งลงไป คำบริกรรมภาวนาหายไป แล้วจิตก็สงบลงไปเรื่อย ๆ เกิดปีติ เกิดความสุข ในตอนนี้รู้สึกว่าจิตของผู้ภาวนามีความสุขอย่างยิ่ง ในเมื่อมีความสุขแล้ว นิวรณ์ ๕ คือ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัยในการภาวนาก็หายสิ้นไป มีแต่ความสบายปลอดโปร่งภายในจิต ผู้ภาวนาก็ควรจะกำหนดรู้จิตไปเรื่อย ๆ จนกว่าจิตจะสงบละเอียดลงไป เมื่อจิตสงบละเอียดไปอย่างจริงจังแล้ว ความรู้สึกว่ากายก็จะหายไป ความรู้สึกว่ามีลมหายใจก็จะหายไป จิตของผู้ภาวนาจะสงบนิ่งสว่างอยู่ มีสภาวะรู้อยู่ที่จิตอย่างเดียวเท่านั้น กายหายไปหมดแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างไม่มีปรากฏ มีแต่จิตดวงเดียว สว่างไสวอยู่เท่านั้น อันนี้คือการภาวนาซึ่งสำเร็จด้วยการบริกรรมภาวนา เป็นการภาวนาในขั้นต้น

ถ้าหากว่าผู้ภาวนานั้นทำจิตให้สงบนิ่งเป็นสมาธิดังที่กล่าวอย่างนี้บ่อย ๆ ถ้าจิตมันไปติดสมาธิอยู่ขั้นนี้ ความรู้ความฉลาดไม่เกิดขึ้น ให้ผู้ภาวนาฝึกหัดพิจารณา การฝึกหัดพิจารณาควรจะน้อมเอาเรื่องของ กายคตาสติอันเป็นแผนการปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐาน คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติกำหนดตามรู้กาย

สติกำหนดตามรู้กายนี้มีอยู่ ๒ อย่าง อย่างหนึ่งกำหนดรู้กายภายนอก อีกอย่างหนึ่งกำหนดรู้กายภายใน กำหนดรู้ตามกายภายนอกคือ หมายถึงว่าทำสติรู้ในเวลาที่เราเปลี่ยนอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด ทำสติอย่างเดียว เดินรู้ว่าเราเดิน ยืนรู้ว่าเรายืน นั่งรู้ว่าเรานั่ง นอนรู้ว่าเรานอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด รู้ว่าเราคิด ทำสติรู้อย่างเดียว อันนี้เป็นการกำหนดกายคตาสติในภายนอก ส่วนการกำหนดกายคตาสติภายในนั้น หมายถึงการกำหนดอาการ ๓๒ คือ พิจารณา ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น ให้น้อมจิตน้อมใจไปในแง่แห่งความเป็นของปฏิกูล น่าเกลียดโสโครก คือ พิจารณาว่าผมก็ไม่งาม ขนก็ไม่งาม เล็บก็ไม่งาม ฟันก็ไม่งาม หนังก็ไม่งาม เพราะเป็นสิ่งปฏิกูล น่าเกลียด โสโครก หลักฐานที่เราพึงจะหยิบยกมาพิจารณา ถ้าหาก ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ของเราเป็นสิ่งที่สวย-

งามแล้ว เราจะอาบน้ำทำไม เราจะฟอกสบู่ทำไม จะตกแต่งทำไม ที่เราทำเช่นนั้นเพราะเหตุว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นสิ่งที่ไม่สวยงามนั่นเอง ในขณะที่มีชีวิตอยู่ ไปได้ เดินได้ กิน ดื่ม ทำ พูดได้ ก็ยังเป็นของปฏิกูล น่าเกลียด โสโครกถึงขนาดนี้ ถ้าหากสมมติกายนี้ตายลงไปแล้ว ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เกิดเน่าเปื่อยผุพังไป ความปฏิกูลน่าเกลียด โสโครก จะปรากฏมากน้อยเพียงไร อันนี้เราหมั่นพิจารณากลับไปกลับมาอยู่อย่างนั้น พิจารณาจนกระทั่งจิตของเราชำนาญในการพิจารณา คล่องต่อการพิจารณา

ในตอนต้น ๆ เราก็ตั้งใจนึกคิดเอาว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น เป็นของปฏิกูล น่าเกลียด โสโครก ไม่สวย ไม่งาม นึกกลับไปกลับมาอยู่อย่างนั้น ในที่สุดเมื่อจิตของเราเริ่มจะมีความสงบลงไป พอสงบลงไปได้นิดหน่อย เพราะอาศัยการฝึกการอบรม การปรับปรุงปฏิปทา การตกแต่ง และการพิจารณานั้น ๆ แล้วจิตของเราก็จะปฏิวัติตัวไปสู่การพิจารณาได้เอง โดยที่เราไม่ได้ตั้งใจ ทีนี้ถ้าเผื่อเราทำได้อย่างที่ว่า จิตของเราปฏิวัติไปสู่การพิจารณาเองโดยที่ไม่ได้ตั้งใจ หรือเรียกว่าพิจารณาเองโดยอัตโนมัติ หนัก ๆ เข้าจิตก็จะสงบลงไป เริ่มแต่อุปจารสมาธิ ถึงอัปปนาสมาธิ ถ้าจิตสงบลงไปถึงขั้นอัปปนาสมาธิ ถ้าจิตนั้นจะมีสติปัญญา ย่อมจะปรากฏนิมิตขึ้นมาให้เห็น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น เป็นสิ่งที่ปฏิกูล น่าเกลียด โสโครก โดยภาพนิมิตที่ปรากฏขึ้นในจิตในใจ แต่ทั้งนี้ไม่ใช่ว่าจะเป็นอย่างนี้ทุกท่าน ทุกคน บางท่านก็สักแต่ว่ามีความรู้ซึ้งถึงจิต ถึงใจว่าสิ่งดังกล่าวเป็นของปฏิกูล น่าเกลียด โสโครก แล้วจิตก็ยอมรับสภาพของความเป็นจริงว่าเป็นของปฏิกูล การพิจารณาอสุภกรรมฐาน หรือพิจารณา ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ให้เห็นเป็นของปฏิกูลน่าเกลียดนั้น เป็นอุบายที่จะถ่ายถอนราคะความกำหนัดยินดีไม่ให้เกิดขึ้นกลุ้ม-รุมจิตใจ จะได้มีโอกาสได้ปฏิบัติธรรมในขณะนั้นอย่างคล่องแคล่ว โดยไม่มีอุปสรรคใด ๆ อันนี้คือขั้นแห่งการพิจารณา

ถ้าหากว่าท่านผู้ใดไม่ทำดังที่กล่าวมา เมื่อทำจิตให้เป็นสมาธิดีพอสมควรแล้ว ยกตัวอย่างเช่น ท่านอาจจะบริกรรมภาวนาอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น **พุทโธ ๆ** เป็นต้น เมื่อจิตสงบลงไปแล้วก็นิ่งสว่างอยู่เฉย ๆ ทำทีไรก็นิ่งสว่างอยู่เฉย ๆ ไม่เกิดความรู้ขึ้นมาได้ ผลของการบริกรรมภาวนาจะยังจิตให้สงบลงไปแล้ว ถึงขั้นอัปปนาสมาธิแล้วจะนิ่งสว่างอยู่เฉย ๆ ในขณะนั้นจิตจะไม่เกิดความรู้ เพราะจิตเป็นจิตดวงเดียวล้วน ๆ ในเมื่อจิตเป็นจิตดวงเดียวล้วน ๆ ไม่มีการสัมพันธ์ติดต่อกับโลกภายนอก ย่อมปราศจากความรู้ เพราะฉะนั้น จิตจึงไปนิ่งอยู่ในท่าที่สงบ สว่างอยู่อย่างเดียว เมื่อเป็นเช่นนั้น คอยสังเกตดูเมื่อจิตถอนออกจากความนิ่ง คือออกจากสมาธิในขั้นนี้ เมื่อถอนมาถึงระดับอุปจารสมาธิ จิตย่อมเกิดมีความคิด ในเมื่อจิตมีความคิดให้ผู้ภาวนาจงกำหนดทำสติตามรู้ความคิดนั้นไปเรื่อย ๆ จิตคิดอะไรขึ้นมาก็รู้ คิดอะไรขึ้นมาก็รู้เพียงแต่สักว่ารู้เฉย ๆ อย่าไปช่วยวิพากษ์วิจารณ์หรือค้นคิดด้วยความตั้งใจ เป็นแต่เพียงกำหนดจดจ่ออยู่ที่จิต คอยจ้องดูว่าอะไรจะเกิดขึ้น ในเมื่ออะไรเกิดขึ้นมาแล้ว กำหนดรู้ อะไรเกิดขึ้นมาแล้ว กำหนดรู้ รู้ไปเฉย ๆ เพราะความคิดนั้นเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ เป็นอุบายที่ทำสติสัมปชัญญะให้มีพลังดีขึ้น ในเมื่อสติมีกำลังดีขึ้น เรียกว่า **สติพละ** สามารถทำจิตให้ทรงตัวอยู่ได้ในท่าที่สงบนิ่ง และกำหนดรู้สิ่งที่เกิดขึ้นกับจิตตลอดเวลา แต่ยังไม่สามารถที่จะปฏิวัติจิตให้เกิดภูมิรู้ภูมิธรรมขึ้นมาได้ ด้วยอาศัยจิตมีเครื่องรู้สติมีเครื่องระลึก ย่อมทำให้สติมีกำลังขึ้น ในเมื่อสติมีกำลังขึ้น สติตัวนี้กลายเป็น **สตินทรีย์** คือ เป็นใหญ่ในธรรมทั้งปวง สามารถที่จะปฏิวัติจิตให้ก้าวไปสู่ภูมิความรู้ ไปสู่ภูมิธรรมได้เองโดยอัตโนมัติ อันนี้คือผลแห่งการเจริญภาวนาในขั้นต้น เป็นอันสรุปใจความได้ว่า การภาวนา หรือการทำจิตทำใจนั้นเราจะสรุปเป็นขั้นตอนได้ ๓ ขั้นตอน

๑. ขั้นบริกรรมภาวนา

๒. ขั้นฝึกหัดจิตให้รู้จักพิจารณา

๓. ขั้นตามรู้

ขั้นบริกรรมภาวนาก็มีนัย มีการบริกรรมภาวนา **พุทโธ ๆ ๆ** เป็นต้น จนกว่าจิตจะบริกรรมภาวนาเองโดยอัตโนมัติ แล้วยังจิตให้สงบเป็นสมาธิตามขั้นตอน ขั้นแห่งการพิจารณาเป็นการฝึกหัดจิตให้ก้าวเดิน ฝึกหัดให้จิตเกิดสติปัญญา รู้เท่าทันเหตุการณ์ ขั้นตามกำหนดรู้หมายถึง ตั้งใจกำหนดรู้ความรู้สึกนึกคิดของเรา ความรู้สึกนึกคิดของเรานั้น เป็นสิ่งรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ เป็นสภาวธรรม ในเมื่อจิตมีสภาวธรรมเป็นเครื่องรู้ สติมีสภาวธรรมเป็นเครื่องระลึก ย่อมสามารถที่จะสร้างสติตัวนี้ให้กลายเป็นมหาสติได้ด้วยประการฉะนี้

ท่านทั้งหลาย ถ้าหากว่าจะเป็นนักภาวนากันอย่างจริงจัง ขออย่าได้ไปสงสัยในวิธีการนั้น ๆ อารมณ์ของกรรมฐานเพียงแค่สมถะ ก็มีอยู่ ๔๐ อย่าง เริ่มต้นแต่ อสุภ ๑๐ กสิณ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ เป็นต้น ทีนี้ถ้าหากว่าบางท่านอาจจะมีความสงสัยว่า อารมณ์ของสมถกรรมฐานมีตั้ง ๔๐ อย่าง เราจำเป็นต้องทำให้ครบถึง ๔๐ อย่างหรือไม่ อันนี้ไม่จำเป็น ทำเพียงอย่างเดียวก็ได้ชื่อว่าได้ผล หรือเรียนจบกรรมฐานทั้ง ๔๐ ห้อง เพราะฉะนั้น ท่านผู้ใดจะยึดอารมณ์อันใดเป็นเครื่องบริกรรมภาวนาก็ดี เช่น จะภาวนาพุทโธ หรือยุบหนอพองหนอ สัมมาอรหัง หรืออะไรก็แล้วแต่ สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ เป็นแต่เพียงอุบายชักจูงใจให้สงบเป็นสมาธิเท่านั้น จึงไม่สมควรที่จะไปสงสัยในวิธีการแห่งการปฏิบัติ การบริกรรมภาวนาเป็นแต่เพียงเราหาอารมณ์มาเป็นคู่ของใจ ฝึกหัดกับใจให้ใจมันนึกอยู่กับสิ่ง ๆ เดียวได้นาน ๆ เพื่อเป็นการตัดความกังวล หรือตัดความวุ่นวายที่จิตมันแผ่ซ่านไปสู่อารมณ์ต่าง ๆ ให้มารวมอยู่ที่ ๆ จุดเดียว เช่น ภาวนา **พุทโธ ๆ ๆ** เป็นต้น

ท่านภาวนา **พุทโธ ๆ ๆ** เป็นต้น แม้จิตจะไม่สงบก็ตาม หรือสงบก็ตาม ให้นึกภาวนา **พุทโธ ๆ ๆ** อยู่อย่างนั้น ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม พูด คิด นึก **พุทโธ** ไว้ตลอดเวลา นึกจนกระทั่งจิตมันติดกับ **พุทโธ พุทโธ** ติดกับจิต จิตเป็น **พุทโธ พุทโธ** เป็นจิต แม้บางครั้งเราไม่ได้ตั้งใจจะนึก **พุทโธ** จิตของเราก็นึกขึ้นมาเอง อันนี้เป็นการฝึกหัดให้จิตติดกับคำว่า **พุทโธ**

หรืออารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง เพราะฉะนั้น แม้ว่าจะมีใครกล่าวว่า การภาวนาอย่างนั้นไม่ดี อย่างนี้จึงดี อะไรทำนองนี้ อย่าได้ไปสนใจ เราจะเอาอะไรก็ได้ ถ้าสมมติว่า จิตของเรานี้มันไปติดอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างเหนียวแน่น เช่นอย่างเราจะภาวนา **พุทโธ ๆ ๆ** แต่มันไม่อยู่กับ **พุทโธ** มันชอบวิ่งไปหาสิ่งอื่นที่เราเคยติดมาแล้ว ก็ให้เอาสิ่งนั้นแหละมาบริกรรมภาวนา เช่น อย่างสมมติว่าในขณะที่เราภาวนา มันคิดถึงใครคนหนึ่ง ก็เอาชื่อของคน ๆ นั้นมาบริกรรมภาวนา เพราะจิตมันติดอยู่แล้ว มันก็ติดเร็วขึ้น ในเมื่อจิตมีการติด มันก็ย่อมเกิดความสงบ ในเมื่อสงบแล้ว มันไม่ฟุ้งซ่าน มันก็อยู่ในอารมณ์เดียว

ในเมื่อจิตอยู่ในอารมณ์เดียว จิตก็เกิดเป็นสมาธิ ในเมื่อจิตเป็นสมาธิอย่างแท้จริง แม้แต่บริกรรมภาวนามันก็ทิ้งไป ในเมื่อมันทิ้งบริกรรมภาวนาแล้ว มันก็เป็นตัวของตัวเองไม่ตกอยู่ในอำนาจของสิ่งใด เป็นเหตุให้เราได้รู้สภาพความเป็นจริงของจิตดั้งเดิมของเราว่ามันเป็นอย่างนี้ ในเมื่อจิตมันปล่อยวางหมดทุกสิ่งทุกอย่าง มันเป็นตัวของมันเอง มีแต่จิตดวงเดียวล้วน ๆ ไม่ได้พึ่งพาอาศัยอะไร มันก็เป็นอิสระ ในเมื่อเราฝึกหัดให้มันเป็นอิสระบ่อย ๆ เข้า พละคือกำลังมันก็เกิดขึ้นมากขึ้นทุกที ๆ จนสามารถจะทรงตัวอยู่ได้ในสภาพปกติตลอดไป

ความเป็นปกติของจิตนั้น ความเป็นปกติของจิตในภายใน หมายถึงจิตเข้าอยู่ในสมาธิ สละอารมณ์ทั้งปวงแล้ว จิตเป็นจิตดวงเดียวล้วน ๆ อันนี้เป็นความปกติของจิตภายใน ในเมื่อจิตออกมาสู่อารมณ์ภายนอก เช่น สิ่งที่ผ่านเข้ามาทาง ตา จมูก หู ลิ้น กาย ใจ จิตเป็นแต่เพียงสัมผัสรู้ รู้แล้วไม่ยึดถือสิ่งเหล่านั้น เป็นตัวของตัวเองอยู่ตลอดเวลา พอพูดมาถึงตอนนี้ท่านผู้ฟังอาจจะเข้าใจว่า ในเมื่อจิตไม่สนใจกับสิ่งใด ๆ จิตจะไม่กลายเป็นจิตที่ไร้สำนึกไม่เอาไหนหรือ จะไม่กลายเป็นจิตขี้เกียจขี้คร้านไม่เอาการเอางานหรือ ข้อนั้นไม่พึงสงสัย ถ้าหากว่าจิตมันผ่านการเป็นสมาธิ ผ่านการเป็นตัวของตัวเองได้อย่างเด็ดขาดแล้ว มันจะเกิดสนใจในหน้าที่การงาน เกิดความสนใจในหมู่คณะ เกิดความสนใจในหน้าที่ ที่เราจะต้องรับผิดชอบ ผู้ที่เคยขี้เกียจทำงานก็จะขยันขึ้น

ผู้ที่ไม่เอาใจใส่กับจิตใจของตัวเอง ผู้ที่ไม่เอาใจใส่กับการงาน ขาดความรับผิดชอบ มันจะมีความรับผิดชอบมากขึ้น อันนี้คือผลของการทำสมาธิ

การทำสมาธิเช่นอย่าง เราจะไปเข้าห้องกรรมฐานไม่เอาไหนเลย ไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งใดเลย อันนั้นมันก็ไม่ดี เพราะเราทิ้งงานทิ้งการส่วนอื่น การทำสมาธินี้ เรามีความมุ่งหวังที่จะให้เรามีพลังจิต มีสติสัมปชัญญะต่อสู้กับงานการที่เรารับผิดชอบอยู่ สามารถที่จะแก้ไขปัญหาชีวิตประจำวันได้ สามารถที่จะแก้ปัญหาสังคมได้ ไม่ใช่ว่าทำสมาธิแล้ว ไปหลับหูหลับตาไม่เอาไหน แบบนั้นไม่ถูกต้องแน่ ทำสมาธิเป็นแล้วต้องสนใจในการงาน สนใจในหมู่คณะ สนใจในการรับผิดชอบ สนใจในทุกสิ่งทุกอย่าง เพราะว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ในโลกนี้ มันเป็นสภาวธรรม

ได้กล่าวแล้วว่า กายกับใจของเราเป็นสภาวธรรม เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติฉันใด บุคคลภายนอก สถานการณ์และสิ่งแวดล้อมทั้งหลาย ที่เราประสบอยู่ทุกวินาที สิ่งเหล่านั้นก็เป็นสภาวธรรม เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ เราทำสติให้รู้เท่าทันเหตุการณ์ทั้งหลายเหล่านั้น ได้ชื่อว่าเป็นการปฏิบัติธรรมที่ถูกต้อง นักปฏิบัติสมาธิต้องสู้ ๆ ต่อการงานทุกสิ่งทุกอย่าง เพราะการทำสมาธินี้ ทำให้จิตมีสมาธิความตั้งมั่น มีความมั่นใจ ๆ ต่อหน้าที่การงานที่เรารับผิดชอบอยู่ อันนี้คือผลของการทำสมาธิในขั้นนี้ ถ้าหากเราฝึกหัดทำสมาธิในขั้นต้น พอที่จะจับหลักแห่งการทำสมาธิ สามารถที่จะทำจิตให้สงบ สามารถที่จะน้อมจิตไปพิจารณา สามารถที่จะทำสติให้รู้เท่าทันเหตุการณ์นั้น ๆ คือ ตามรู้เหตุการณ์นั้น ๆ จนทัน ก็ได้ชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติธรรมที่ถูกต้องด้วยประการฉะนี้

ได้กล่าวธรรมะมาพอเป็นเครื่องประดับสติปัญญาของท่านผู้ฟัง ก็สมควรแก่กาลเวลา จึงขอยุติด้วยประการฉะนี้.

- ๑๒ -

วิธีฝึกสมาธิในชีวิตประจำวัน ตอนที่ ๑

แสดงธรรม ณ โรงพยาบาลรามาธิบดี กมท. เมื่อ ๖ พฤษภาคม ๒๕๒๖

ขอได้โปรดตั้งใจฟังธรรม การศึกษาธรรมเข้าใจว่าทุกท่านคงได้มีการศึกษาและมีความเข้าใจในธรรมะมากพอสมควร แต่ว่าในบางครั้งเราอาจจะเข้าใจคำว่าธรรมะอยู่ในวงแคบจนเกินไป และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง การฝึกฝนอบรมธรรมะ หรือการที่จะเอาธรรมะมาใช้ให้เป็นประโยชน์แก่ชีวิตประจำวันนั้นในจุดนี้ เป็นจุดที่สำคัญเป็นอย่างยิ่ง เพื่อจะทำความเข้าใจกับท่านผู้ฟังทั้งหลาย

อาตมาจะขอนำธรรมะอันเป็นส่วนสภาวธรรม สภาวธรรมนี้เราจำกัดความหมายเพียงแค่เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ ส่วนใหญ่ของสภาวธรรมอยู่ที่กายกับใจ

กายกับใจเป็นสภาวธรรม เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ ส่วนประกอบของกายกับใจก็มี ตา หู จมูก ลิ้น กายกับใจ สิ่งที่จะพึงผ่านเข้ามาทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ในเมื่อกายกับใจเป็นสภาวธรรม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็เป็นสภาวธรรม สิ่งที่ผ่านเข้ามาคือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ก็เป็นสภาวธรรม เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ เมื่อเป็นเช่นนั้น วิชาความรู้ทุกสาขาวิชาหรือทุกศาสตร์ ที่เราเรียนรู้มานั้น ก็เป็นสภาวธรรมเหมือนกัน ทำไมจึงว่าอย่างนั้น เพราะสิ่งที่เราเรียนรู้มานี้ เรามองเห็นด้วยตาใช่ไหม ได้ยินด้วยหูใช่ไหม ได้สัมผัสด้วยกายคือ การขีดเขียนใช่ไหม แล้วจิตของเราเก็บเอาไว้เป็นภูมิความรู้จนสะสมไว้เป็นผู้มีความรู้มาก ถึงขนาดอยู่ในระดับปัญญาชน สามารถที่จะสอบเลื่อนชั้นตามวุฒินั้น ๆ ได้ตามความประสงค์ เพราะฉะนั้น สิ่งทั้งปวงดังที่กล่าวมานั้น จึงได้ชื่อว่าสภาวธรรม เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึก

ของสติด้วยกันทั้งนั้น เพราะฉะนั้น ในแนวทางที่จะนำธรรมะ เข้ามาเพื่อเป็นประโยชน์แก่ชีวิตประจำวัน เราสามารถที่จะนำเอาทุกสิ่งทุกอย่าง ที่เราเรียนรู้มาเอามาวิตก เป็นอารมณ์คู่ของใจ เอาใจรู้ไว้กับสิ่งนั้น จะเป็นเรื่องอะไรก็ตามที่ท่านเรียนมา

ถ้าสมมติว่า ท่านเรียนมาทางสายวิชาแพทย์ ท่านเคยวิจัยวิจารณ์สรีระ ร่างกายของคนไข้ หรือซากศพที่ท่านเคยผ่าตัด วิจัยวิจารณ์มาเพื่อเป็นความรู้ตามขั้นตอนที่ท่านเรียนมา แล้วก็เอาเรื่องนั้นมาเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ โดยกำหนดตามแนวทางที่เรียนมานั้น จนสามารถทำจิตของท่านให้ข้องต่อการพิจารณา ในเมื่อเป็นเช่นนั้น โดยหลักธรรมชาติของจิตแล้ว ในเมื่อจิตมีเครื่องรู้ แล้วสติมีเครื่องระลึกย่อมเกิดความสงบขึ้นมาได้

การพิจารณาทุกสิ่งทุกอย่างด้วยความตั้งใจ โดยยึดเอาสิ่งใดสิ่งหนึ่งมาเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ คิดพิจารณาซ้ำ ๆ ซาก ๆ อยู่อย่างนั้น จนรู้สึกว่าจิตของท่านคล่องต่อการพิจารณา แล้วย่อมจะเกิดมีความสงบ มีปีติ มีความสุขสามารถดำเนินจิตเข้าไปสู่สมาธิตามขั้นตอนได้ เช่นเดียวกับบริกรรมภาวนา พุทโธ หรือยุบหนอ พองหนอ เป็นต้น เพราะฉะนั้น การปฏิบัติแบบนี้ หรือการพิจารณาธรรมะแบบนี้ เข้าใจว่าจะไม่มีอุปสรรคอันใดขัดขวาง เมื่อเวลาท่านอยู่ว่าง ๆ ไม่ได้ทำอะไร เอาวิชาความรู้ของท่านเหล่านั้นมาเป็นอารมณ์ของจิต มาเป็นเครื่องรู้ของจิต มาเป็นเครื่องระลึกของสติ ตั้งใจกำหนดพิจารณาเรื่องราวตามที่ท่านได้เรียนมา ซึ่งท่านสามารถที่จะจดจำ สามารถที่จะพิจารณาได้กว้าง-ขวางพิสดารได้แค่ไหน พิจารณาไปตามภูมิแห่งความรู้ของท่านที่เรียนมาแล้วก็สามารถที่จะทำจิตให้สงบลงเป็นสมาธิได้ เมื่อเวลาท่านทำงานเอาจิตไปจดจ่ออยู่ที่งาน จะเป็นงานอะไรก็ได้ เอาจิตไปรู้อยู่ที่งานที่ท่านทำ เอาสติไประลึกอยู่กับงานที่ท่านทำด้วยความจดจ่อ ด้วยความตั้งใจ จิตกับสติอย่าให้พรากจากกัน ให้จดจ่ออยู่กับงานที่ท่านทำนั้น แล้วงานนั้นจะกลายเป็นอารมณ์ของจิตเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ เป็นฐานสร้างสติให้เป็นมหาสติ-

ปัฏฐานได้ สามารถที่จะยังสมาธิให้มีปีติ ให้มีความสุข และมีความสงบละเอียดไปตามขั้นตอนของสมาธิได้

วิธีการปฏิบัติแบบนี้ เข้าใจว่าจะเหมาะสมกับนักศึกษาและนักธุรกิจตามที่เราเคยได้ยินได้ฟังเกี่ยวกับการอบรมจิตอบรมกรรมฐาน เห็นจะเป็นเพราะว่า พระคุณเจ้า ครูบาอาจารย์ที่ท่านให้การอบรมสั่งสอน ท่านเรียนมาแต่สายศาสนาในสายธรรมะ บางทีท่านอาจจะเข้าใจว่าวิชาความรู้ที่เรียนมานั้นไม่ใช่ธรรมะที่ควรเป็นคู่ของใจ หรือเป็นอารมณ์ของกรรมฐาน ท่านจึงได้อบรมสั่งสอนแต่บริกรรมภาวนาบ้าง หรือให้สร้างเป็นดวงแก้วขึ้นมาบ้าง และก็มุ่งตรงต่อการเห็นรู้ต่าง ๆ ซึ่งเป็นภาพนิมิต หรือความรู้ที่ผุดขึ้นมา ในขณะที่ทำสมาธิภาวนา อันนี้เข้าใจว่าจะอยู่ในวงแคบมากเกินไป แม้ว่าผู้ภาวนาอาจจะสร้างนิมิตเป็นดวงอะไรขึ้นมาได้ก็ตาม หรืออาจจะเห็นภาพนิมิตต่าง ๆ ขึ้นมาก็ตาม หรือสามารถทำจิตให้บันดาลเกิดภูมิความรู้ขึ้นมามากมายก่ายกองขึ้นมาอย่างไรก็ตาม แต่สิ่งเหล่านั้นก็เพียงแต่สภาวธรรม เครื่องรู้ของจิต เครื่องระลึกของสติเท่านั้น

แต่ถ้าใครไปยึดเอาความรู้ ความเห็น ความเป็นเช่นนั้น เป็นสาระแก่นสารในการปฏิบัติ ไม่ยึดเอาตัวสติที่มีความมั่นคง ซึ่งสามารถรู้เท่าทันเหตุการณ์ภายในจิต ทั้งภายนอกและภายในได้ ก็ชื่อว่า ยังจับหลักการปฏิบัติไม่ได้แน่นอน เพราะฉะนั้น สมาธิอันใดที่เราฝึกฝนอบรมแล้ว ที่สามารถจะไปใช้ในกิจการงานต่าง ๆ ได้ เช่น อย่างจะใช้พลังจิตในการศึกษา ใช้พลังจิตในการวิจัยอะไรต่าง ๆ หรือใช้พลังจิตในการทำงานคือ **ความมีสติจดจ่ออยู่ในสิ่งที่เราคิด เราทำเราพูด ตลอดทุกอิริยาบถ มีสติตามรู้ ตามเห็น ตามทันความเคลื่อนไหว กาย วาจา ใจ ได้โดยตลอดเวลา อันนี้ต่างหากเป็นจุดต้องการในการปฏิบัติ**

ถ้าหากว่าท่านปฏิบัติโดยแนวที่วิตกถึงวิชาความรู้ที่ท่านเรียนมา แล้วเอามาเป็นอารมณ์ของใจ ทำจิตรู้อยู่ที่สิ่งนั้น แล้วทำสติรู้อยู่กับสิ่งนั้น โดยจิตกับสตินี้ไม่ให้พรากจากกัน จนสามารถค้นคิดพิจารณา ทำจิตให้สงบลงเป็นสมาธิ มีปีติ มีความสุขเกิดขึ้นมาได้ ผลที่จะพึงได้คือ

ประการที่ ๑ ทำให้ท่านมีความรู้ มีความเข้าใจในวิชาการที่ท่านเรียนมาแล้วนั้น กระจ่างแจ้งยิ่งขึ้น และพิสดารกว้างขวางยิ่งขึ้น

ประการที่ ๒ เมื่อท่านนึกถึงสิ่งที่ท่านจะต้องคิดเวลาใด จิตของท่านจะไปจดจ่อ สติของท่านจะตามรู้สิ่งที่ท่านคิด แล้วความคิดของท่านจะเกิดขึ้นโดยที่ท่านไม่ได้ตั้งใจ สมรรถภาพของจิตของท่านสามารถที่จะปฏิวัติไปสู่การค้นคว้าพิจารณาสิ่งที่ท่านต้องการรู้ได้โดยอัตโนมัติ นี้เป็นผลอันหนึ่ง

ประการที่ ๓ สามารถทำจิตของท่านให้สงบมีสมาธิ มีปีติ มีความสุข

ประการที่ ๔ สามารถแก้ไขปัญหาหัวใจของท่านเองได้ สามารถแก้ไขปัญหาชีวิตประจำวันของท่านได้ สามารถแก้ไขปัญหางานการที่ท่านทำและรับผิดชอบอยู่ได้ นี่คือผลที่พึงเกิดขึ้นในการปฏิบัติตามที่กล่าวมาแล้วนี้

อาตมาขอให้หัวข้อว่า การปฏิบัติกรรมฐานแบบนี้ เรียกว่าการปฏิบัติกรรมฐานชนิดที่ไม่มีอุปสรรคใด ๆ มาขัดขวาง เพราะเราเอาวิชาความรู้และงานการที่เราทำอยู่ปัจจุบัน จะเป็นอะไรก็ได้ มาเป็นอารมณ์ของจิต มาเป็นเครื่องระลึกของสติ รวมความแล้วว่า ท่านคิดอะไร ทำสติ ท่านทำอะไรก็ทำสติท่านพูดอะไรก็ทำสติ ทำสติอย่างเดียวเท่านั้น ในเมื่อท่านอบรมสติของท่านให้มีสมรรถภาพเข้มแข็งขึ้น โดยธรรมชาติของจิตของคนเรานี้ ในเมื่อจิตมีสิ่งรู้สติมีสิ่งระลึก ย่อมสามารถสร้างจิตให้เกิดความสงบ และมีสติสัมปชัญญะดีขึ้นเรื่อย ๆ ในขั้นแรกก็สามารถที่จะมีสติเพียงแค่ยับยั้ง ในเมื่อประสบกับอารมณ์ต่าง ๆ ถ้าสติตัวนี้เพิ่มกำลังขึ้นเป็น **สติพละ** ก็สามารถจะทรงตัวอยู่ได้ในสภาพปกติ ในเมื่อถูกอารมณ์มากระทบ ถ้าสติเพิ่มกำลังขึ้นเป็น **สตินทรีย์** เมื่อมีเรื่องราวอะไรเกิดขึ้นภายในจิตทั้งภายนอกและภายใน จิตของท่านจะสามารถปฏิวัติไปสู่การค้นคว้าพิจารณาเอง โดยที่ท่านไม่ได้ตั้งใจ และผลสุดท้ายสติของท่านจะกลายเป็น**สติวินโย** จิตของท่านมีสติเป็นผู้นำ พอนึกถึงเรื่องอะไรพั้บ สติมันจะตามทันทุกอิริยาบถ ทุกลมหายใจ สติจะมาจดจ่ออยู่ที่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เมื่อมีอะไรผ่านเข้ามา สติจะรู้ทันที นอกจากจะรู้ทันแล้ว ยังสามารถจะวิจัยวิจารณ์เรื่องนั้น ๆ ให้เกิดผลลัพธ์ขึ้นมาได้ เป็นที่พอใจ

วันนี้ ขอเสนอแนะวิธีทำสมาธิ โดยเอาอารมณ์ในปัจจุบัน หรือเอาวิชาความรู้ที่ท่านเรียนมา มาเป็นอารมณ์ และพร้อม ๆ กันนั้น ท่านไม่ต้องไปนึกว่า สิ่งนี้ไม่เที่ยง สิ่งนี้เป็นทุกข์ สิ่งนี้เป็นอนัตตา สิ่งนี้เป็นของปฏิกูล สิ่งนี้เป็นของน่าเกลียด สิ่งนี้เป็นของโสโครก ไม่ต้องไปนึกอะไรทั้งนั้น แม้เรื่องราวที่ไม่มีคำว่าธรรมะเจือปนอยู่ก็ตาม สิ่งเหล่านั้นเป็นสภาวธรรมทั้งนั้น ในเมื่อสิ่งเหล่านั้นเป็นสภาวธรรม สิ่งนั้นก็ควรเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ

เพื่อย้ำให้ท่านเข้าใจอย่างลึกซึ้งลงไป ขอตั้งปัญหาถามว่า ที่ท่านเรียนความรู้มาทุกสาขาวิชา ตามที่ท่านเรียนจบมาแล้ว ท่านอาศัยการดูด้วยตาใช่ไหม การเห็นด้วยตาคือการอ่าน การได้ยินด้วยหูคือ มีผู้สอน การสัมผัสด้วยกายคือใช้มือเขียน ถ้าสิ่งนั้นมีกลิ่น มีรส ท่านก็สัมผัสรู้ด้วยจมูก และลิ้น แล้วจิตของท่านก็เก็บเอาไว้เป็นความรู้ สะสมความรู้ไว้ จนกระทั่งสามารถมีภูมิความรู้อยู่ในระดับปัญญาชน จนสามารถเอาวิชาความรู้นั้นไปสอบเอาประกาศนียบัตรตามขั้นภูมินั้น ๆ ที่ท่านเรียนผ่านมา

ดังนั้น ในฐานะที่สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ผ่านเข้ามาทาง ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ เราเห็นด้วยตา เราได้ยินด้วยหู เราสัมผัสด้วยกาย และเราจดจำไว้ด้วยจิตด้วยใจ สิ่งนั้นจึงเป็นสภาวธรรม ซึ่งได้ในคำว่า **สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา** ธรรมทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนัตตาด้วยกันหมดทั้งสิ้น แม้ว่าคำว่าธรรมะจะไม่มีเจือปนอยู่ก็ตาม ถ้าหากว่าท่านพยายามที่จะปฏิบัติตามแนวทางที่เสนอแนะนี้ จะไม่มีอุปสรรคใด ๆ มาขัดขวางการปฏิบัติของท่าน จะมีอยู่อย่างเดียว ก็คือมีความพากเพียรพยายามน้อยเท่านั้นเอง

วันนี้ ขอกล่าวธรรมะพอเป็นคติเตือนใจ สำหรับท่านผู้ฟังเพียงแค่นี้ ขอฝากท่านทั้งหลายไว้พิจารณาแล้วพยายามปฏิบัติตามแนวทางดังที่ได้เสนอแนะนี้ ถ้าหากท่านผู้ใดปฏิบัติได้ผลอย่างไร ถ้าจะกรุณาจดหมายให้ทราบด้วย ก็จะเป็นพระคุณอย่างยิ่ง เพราะในสมัยปัจจุบันนี้ การปฏิบัติธรรมรู้สึกว่าใคร ๆ ก็อ้างว่ามีอุปสรรค ไม่ว่างบ้างละ งานมากบ้างละ เพราะฉะนั้น จึงเสนอแนะ

ให้เอาวิชาความรู้ในงานการที่เรียนมานั้นแหละ ทำอยู่นั้นแหละ เป็นอารมณ์ของกรรมฐาน เพราะสิ่งนั้นสามารถที่จะเป็นเครื่องหมายแห่งความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ตามพระไตรลักษณ์ได้ ในเมื่อ หู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ มันเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สิ่งที่ผ่านเข้ามาทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็ย่อมเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และสภาวธรรมทั้งหลายเหล่านั้น เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าได้ยึดเป็นหลัก คือเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ ในเมื่อจิตของเรามีเครื่องรู้ สติมีเครื่องระลึก แม้จะมีเพียงอย่างเดียวเท่านั้น รู้อยู่เพียงอย่างเดียว เราก็สามารถที่จะรู้อะไรดี ๆ กว้างขวางพิสดารออกไปได้ โดยไม่มีวงจำกัดขอบเขต ดังนั้นจึงขอฝากคติไว้สำหรับท่านผู้ฟังไว้เพียงแค่นี้

ในท้ายที่สุดนี้ ขอความปรารถนาดี และด้วยอำนาจแห่งคุณพระศรี-รัตนตรัย จงดลบันดาลให้ทุกท่าน ประสบความสำเร็จในสิ่งที่ตนปรารถนาโดยทั่วกัน ขอยุติเพียงแค่นี้.

วิธีฝึกสมาธิในชีวิตประจำวัน ตอนที่ ๒

แสดงธรรม ณ โรงพยาบาลสงฆ์ กทม. เมื่อวันที่ ๒๑ สิงหาคม ๒๕๒๖

ณ โอกาสต่อไปนี้ จะได้นำธรรมะอันเป็นคำสอนของสมเด็จพระ-สัมมาสัมพุทธเจ้า มาบรรยายพอเป็นเครื่องประดับสติปัญญาของท่านผู้ฟัง ท่านทั้งหลายมีความสนใจในการฟังธรรม นอกจากจะสนใจในการฟังแล้ว ยังสนใจในการทำ คือ การปฏิบัติด้วย เท่าที่สังเกตในสมัยปัจจุบันนี้ รู้สึกว่ามีผู้ฟังและมีผู้ตั้งใจปฏิบัติธรรมเพิ่มมากขึ้นทุกที ๆ ตามสถิติโดยเฉลี่ยที่วัดป่าสาลวันก็มีผู้ไปศึกษาธรรมไม่น้อยกว่าวันละ ๕๐ คน แต่ละท่านที่ไปศึกษา ก็ยังเป็นประเภทที่อยู่ในวัยหนุ่มสาว ส่วนคนแก่ ๆ ก็มีบ้างประปรายไม่ค่อยมากเหมือนคนหนุ่มสาว และพวกหนุ่มสาวทั้งหลายที่สนใจในการศึกษาและปฏิบัติธรรมส่วนมากจะเป็นคนชั้นปัญญาชน และผ่านการศึกษาอย่างน้อยระดับอนุปริญญาตั้งแต่อนุปริญญา จนถึงปริญญาเอก ทีนี้ถ้าพูดถึงตำแหน่งหน้าที่ของท่านเหล่านั้น ก็ตั้งแต่ระดับเสมียนจนกระทั่งถึงข้าราชการชั้นพิเศษ เจ้ากรม ถึงรัฐมนตรี นี่แสดงว่า ธรรมะกำลังเฟื่องฟู หรือกำลังถูกฟื้นฟูขึ้นมา ทั้งนี้ก็เห็นจะเป็นเพราะว่า ประชาชน พุทธบริษัท มีความเข้าใจในคำว่า ธรรมะ ใกล้ต่อชีวิตประจำวันมากเข้าทุกที ๆ จนรู้สึกว่า เราอาจจะได้คำตอบเมื่อมีผู้ถามว่า ธรรมะ คืออะไร **ธรรมะ ก็คือชีวิตประจำวัน หรืออีกอย่างหนึ่ง ธรรมะก็คือการงาน การงานก็คือชีวิตประจำวันนั่นเอง**

คนเราทุกคนนี้เป็นอยู่ด้วยการทำงาน เราจะทำงานทั้งเวลาหลับ ทั้งเวลาตื่น เวลาตื่นเราทำงานทุกสิ่งทุกอย่างด้วยความตั้งใจ แต่เวลานอนหลับเราทำงานโดยอัตโนมัติ จิตของเราก็ยังต้องคิด หัวใจก็ยังเต้น ปอดก็ยังสูดลม

หายใจ อันนี้คือการทำงาน เพราะฉะนั้น ชีวิตก็คือการทำงาน งานก็คือชีวิต และสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น ถ้าเรามาพูดถึงว่า สิ่งเหล่านั้นคือธรรม และเป็นธรรมได้อย่างไร

ในข้อที่ว่า ธรรมะ คือ ชีวิต ชีวิตก็คือธรรมะ อะไรในทำนองนี้ ที่เรียกว่าธรรมะ ก็เพราะเหตุว่า ทุกสิ่งทุกอย่างนี้ มันเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ และเป็นพื้นฐานที่เป็นเหตุให้เรารู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างนี้ มันมีอยู่ มีความเปลี่ยนแปลงและแสดงความจริงให้ปรากฏตลอดเวลา แม้แต่ลมหายใจของเรานี้มันก็แสดงความจริงให้ปรากฏอยู่ตลอดเวลา คือ การสูดลมออก สูดลมเข้า ตราบใดที่เรายังมีการสูดลมออก สูดลมเข้า ความจริงมันก็ปรากฏคือ เราต้องมีชีวิตอยู่ ถ้าเราหยุดหายใจเมื่อไร หยุดสูดลมออก ลมเข้าเมื่อไร เมื่อนั้นก็หมายถึงความสิ้นสูญแห่งชีวิต คือ ตาย นั่นเอง เพราะฉะนั้นในคำตอบปัญหาข้อที่ว่า ธรรมะคืออะไร ธรรมะคือชีวิต นี้ย่อมเป็นสิ่งที่ไม่ผิดแน่นอน

อีกนัยหนึ่ง การที่เรามาศึกษาธรรมะนี้ ชื่อว่าศึกษาให้รู้ความจริงของชีวิต เราควรจะได้ทราบคำว่า สภาวธรรม **สภาวธรรม คือ สิ่งที่มีอยู่ เป็นอยู่ในโลกนี้ทั้งหมด หรือทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ในจักรวาลนี้ ตั้งแต่อณู ปรมาณู หรือมวลสารที่เกาะกุมกันเป็นก้อนใหญ่โตจนหาประมาณมิได้ สิ่งทั้งหลายเหล่านั้น คือธรรมะด้านสภาวธรรม** ธรรมะด้านสภาวธรรมนี้ ก็ย่อมมีปรากฏการณ์แสดงความจริงให้เรารู้อยู่ตลอดเวลา แต่ว่าเราสามารถกำหนดรู้ทันหรือเปล่า เพราะทุกสิ่งทุกอย่างมีปรากฏการณ์ขึ้น ทรงตัวอยู่ แล้วก็สลายตัว อันนี้คือกฎธรรมชาติที่เราจะต้องศึกษาให้รู้

ภายในตัวของเรานี้ เราก็มีกายกับใจ กายกับใจนี้ ในเมื่อมีความสัมพันธ์อยู่ตราบใด เราก็ยังมีชีวิตเป็นอยู่ตราบนั้น เมื่อมีกาย มีใจแล้ว เราต้องมีส่วนประกอบคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ บางครั้ง พระพุทธเจ้า ท่านก็ว่า **อินทรีย์** ๖ บางทีก็ว่า **ประตู** (ทวาร) ซึ่งสุดแล้วแต่โวหารของพระองค์ท่านจะรับสั่งมาเป็นประการใด ทีนี้ถ้ามุ่งถึง

ความเป็นใหญ่ก็เรียกว่า อินทรีย์ ๖ มี ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ก็ต่างมีความเป็นใหญ่ในหน้าที่ของเขาแต่ละอย่าง ๆ จะก้าวก่ายกันไม่ได้ ไม่เหมือนมนุษย์เราธรรมดา ๆ ซึ่งบางทีอาจจะก้าวก่ายหน้าที่ของกันและกันได้

ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เขามีหน้าที่เฉพาะตัว ถ้าหูจะอุตริไปดูแทนตา เชิญเลย ไม่มีทาง ทีนี้ตาจะทำหน้าที่อุตริมาทำแทนหู ก็ไม่มีทางทำได้ เพราะอาศัยเหตุนี้ พระพุทธเจ้าจึงสมมติบัญญัติว่า อันนี้คือ **อินทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่เฉพาะตัว** ในบางครั้งท่านก็กล่าวว่ามันก็เป็นประตู ในเมื่อสิ่งนั้นเป็นประตู ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ **ที่เรียกว่าประตู เพราะมีสิ่งผ่านออก ผ่านเข้า** รูปผ่านเข้ามาทางตา เสียงผ่านเข้ามาทางหู กลิ่นผ่านเข้ามาทางจมูก รสผ่านเข้ามาทางลิ้น สัมผัสผ่านเข้ามาทางกาย ธรรมารมณ์ผ่านเข้ามาทางจิตใจ

สิ่งทั้งหลายที่ผ่านเข้ามานี้ ถ้าเรากำหนดให้มันดี ๆ แล้ว ที่เรารู้ว่ามันผ่านออก ผ่านเข้าอยู่นี้ ใครเป็นผู้รู้ ก็จิตใจของเรานั่นเองแหละเป็นผู้รู้ สิ่งที่รู้ทั้งหลายเหล่านั้นก็เป็นสภาวธรรม กาย ใจ เป็นสภาวธรรม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็เป็นสภาวธรรม สิ่งที่ผ่านเข้ามาทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจก็เป็นสภาวธรรม ในที่สุดแม้ว่าใจผู้รู้ก็เป็นสภาวธรรมอีก **สิ่งที่เป็นสภาวธรรมนั้น หมายถึงสิ่งที่มีอยู่ เป็นอยู่ ดังที่ปรากฏให้เรารู้เห็นกันอยู่นี้**

เมื่อสิ่งเหล่านี้เป็นสภาวธรรม สิ่งเหล่านี้ก็เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ นักปฏิบัติธรรม นักศึกษาธรรมเอาใจมารู้กับสิ่งเหล่านี้ ทำสติกับสิ่งเหล่านี้ตลอดเวลา เราก็ได้ชื่อว่ามีการปฏิบัติธรรมอยู่ตลอดเวลา มาตอนนี้ มาพูดถึงเรื่องการปฏิบัติธรรม อยากจะขอตัดเรื่องราววิธีการปฏิบัติธรรมซึ่งเราเคยได้ยินได้ฟังมามากต่อมากแล้ว เช่น บริกรรมภาวนาบ้าง หรือการพิจารณาอะไรซึ่งเกี่ยวกับร่างกาย สังขารบ้างซึ่งเป็นส่วนภายใน อยากจะตีความหมายแห่งสภาวธรรมให้มันกว้าง ๆ ออกไป เพื่อที่เราจะได้มีทางปฏิบัติธรรมให้กว้างขวางออกไป ยิ่งกว่าที่เราได้เคยได้ยิน ได้ฟังมา เข้าใจว่าสิ่งใดที่เราสามารถรู้ด้วยจิต หรือสิ่งใดที่เราสัมผัสด้วย ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ดังที่กล่าวมาแล้วนั้น เข้าใจว่าจะเป็นอารมณ์ เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่อง

ระลึกของสติได้ ในเมื่อเป็นเช่นนั้น เราก็ควรจะนำเอามาเป็นอารมณ์ปฏิบัติกรรมฐานได้

ถ้าอย่างสมมติว่า ใครสักท่านหนึ่งอาจจะถามขึ้นมาว่า ข้าพเจ้าเรียนมาทางหมอ มีความรู้ทางแพทย์ จะเอาวิชาทางแพทย์มาเป็นอารมณ์ภาวนากรรมฐานนี้ ไม่ต้องเอา พุทโธ หรือ ยุบหนอ พองหนอ จะใช้ได้ไหม คำตอบก็คือ ได้ ทำไมจึงต้องได้ เพราะวิชาหมอ วิชาแพทย์ที่เราเรียนมานั้น มันผ่านเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ในเมื่อความรู้อันใดที่ผ่านเข้ามาทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กาย ใจ เป็นสภาวธรรมสิ่งที่กายรู้ ใจรู้ หรือสัมผัสรู้นั้น ก็เป็นสภาวธรรม มันเป็นสิ่งที่เราจะต้องวิตกเอามาเป็นอารมณ์ ปฏิบัติ กรรมฐานได้ แม้ว่าใครจะเรียนมาในศาสตร์ไหนอย่างไรมาก็ตาม จะเป็นวิทยาศาสตร์ แพทย์ศาสตร์ นิติศาสตร์ หรือศาสตร์อะไรก็แล้วแต่ เรานึกวิตกเอาหัวข้อวิชาการที่เราเรียนมานั้น แล้วเอามาเป็นเครื่องพิจารณาของจิต ซึ่งมันเป็นวิชาที่เราเรียนมารู้มาก่อนแล้วมันคล่องตัวง่ายดี เช่น อย่างเราอาจจะนึกว่าวิชาแพทย์คืออะไร มีความสำคัญกับชีวิตของเราอย่างไร เวลาเราจะรักษาคนไข้ จะรักษาอย่างไร วางแผนอย่างไร อะไรในทำนองนี้ ซึ่งเรายกเป็นหัวข้อขึ้นมาตั้งเป็นปัญหาแล้วก็คิด คิดด้วยความมีสติสัมปชัญญะ คิดจนกระทั่งจิตของเรามันสงบ เพราะการคิดอันนั้น จะเป็นเรื่องอะไรก็ได้ เราบริกรรมภาวนา พุทโธ ๆ ๆ พุทโธ ก็ความคิดเหมือนกัน ยุบหนอ พองหนอ ก็ความคิดเหมือนกัน สัมมาอรหัง ก็ความคิดเหมือนกัน แต่ถ้าเราจะเอาเรื่องความคิดที่เราเรียนมานี้ เอาวิชาที่เราเรียนมาทุกอย่างมาเป็นความคิดนี้ มันก็เป็นความคิด ในเมื่อสิ่งนั้นเป็นความคิด สิ่งนั้นก็เป็นเครื่องรู้ของจิต เครื่องระลึกของสติ ทำไมเราจะเอามาเป็นอารมณ์กรรมฐานไม่ได้

บางทีบางท่านอาจจะสงสัยว่า สิ่งเหล่านั้นไม่มีคำว่า ธรรมะ เจือปนอยู่เลย แล้วเราจะเอามาเป็นอารมณ์กรรมฐานได้อย่างไร ในสมัยที่อาตมาเป็นสามเณรน้อย เรียนธรรมบทแปลภาษาบาลี เคยแปลพบเรื่องหนึ่งว่า ช่างไม้นั่งถากไม้อยู่ อาการถากไม้เป็นอารมณ์กรรมฐาน ปลงปัญญาลงสู่พระไตร-

ลักษณ์ พิจารณา **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** ได้สำเร็จพระอรหันต์เหมือนกัน การถากไม้มีคำว่า ธรรมะ เจือปนอยู่ด้วยไหม มีอีกคนหนึ่งนั่งทอหูกอยู่ ก็มาพิจารณาชีวิตตัวเองเปรียบเทียบกับการทอหูก การทอหูกนี้มันหดสั้นเข้าไปเรื่อยฉันใด ชีวิตของเราก็สั้นเข้าไปทุกที ๆ แล้วก็ได้ความสลดสังเวชได้สำเร็จพระอรหันต์ การทอหูกมีคำว่า ธรรมะ หรือเปล่า มีท่านผู้หนึ่งเดินทางไปเห็นพยับแดดเดือนเมษามันร้อน มองเห็นพยับแดดเกิดความระยิบระยับขึ้นมา ก็ไปปลงปัญญาว่า อ๋อ พยับแดดนี้มันก็เปลี่ยนแปลงอย่างนี้นะ จิตก็ได้ความสังเวชก็สำเร็จพระอรหันต์ พยับแดดมีคำว่า ธรรมะ เจือปนอยู่ด้วยหรือเปล่า ที่นำเรื่องต่าง ๆ มาเล่าให้ท่านทั้งหลายฟังนี้ อาตมาภาพอยากจะแก้ไขข้อสงสัยข้องใจบรรดานักศึกษาธรรมะทั้งหลาย เช่น อย่างบางที่ว่า สมถะ กับวิปัสสนา นี้มีนัยต่างกันอย่างไร เมื่อตะกี้นี้ก็ได้ยินคำถาม คำตอบ ในเทป คำว่า สมถะกับ วิปัสสนา มีความแตกต่างกันอย่างไร ถ้าจะให้คำตอบตรงตามความหมายกันจริง ๆ **สมถะ และ วิปัสสนา ต่างกันแต่วิธีการ แต่จุดมุ่งหมายก็คือ ความสงบ** ท่านจะสังเกตดูข้อเท็จจริง เท่าที่ท่านปฏิบัติผ่านมาก็ได้ ถ้าอยากจะรู้ข้อเท็จจริงที่เราไม่ต้องสงสัย ให้สลัดแบบทิ้งเอาไว้ก่อน การปฏิบัติสมถกรรมฐานตามความเข้าใจโดยทั่วไปคือ **บริกรรมภาวนาและการเพ่งกสิณ หรือนึกอยู่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งเป็นเพียงสิ่งเดียว หรือนึกถึงลมหายใจ หรือนึกถึงโครงกระดูกเป็นต้น แล้วเป็นการนึกอยู่เฉพาะ จำกัดในวง จำกัดเฉพาะสิ่ง ๆ หนึ่ง เช่น อย่างนึก พุทโธ ๆ ๆ ก็นึกอยู่ที่ พุทโธ อันนี้เป็นวิธีการปฏิบัติแบบสมถะ** แต่ถ้าท่านผู้ใดมีความคิดมาก สามารถที่จะคิดมาก ๆ วิตกถึงวิชาความรู้ที่เรียนมา อย่างที่เสนอแนะไปแล้วเมื่อสักครู่นี้ เช่น อย่างเรียนวิชาวิทยาศาสตร์มา ก็มานึกถึงหัวข้อวิชาวิทยาศาสตร์ แล้วก็ตั้งคำถามตัวเอง ตอบตัวเองไปเรื่อยว่า วิทยาศาสตร์คืออะไร ในเมื่อตอบไปได้แล้ว ก็เกี่ยวข้องกับชีวิตของมนุษย์อย่างไร ตอบไปข้อไหน เพราะอะไร ๆ ๆ ๆ ถามตัวเอง ตอบตัวเอง เรื่อยไป หรือเราจะนึกน้อมเอาร่างกายของเรามาวิตกขึ้นมาว่า ร่างกายของเรานี้ ประกอบด้วย**ขันธ์ ๕ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ** แล้วก็มาใช้ความคิดว่า **รูป รูป**

ไม่เที่ยง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เกี่ยวกับเรื่อง รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เรื่อยไป **การปฏิบัติแบบใช้ความคิดพิจารณาเพื่อให้เกิดปัญญาเรียกว่า วิปัสสนากรรมฐาน หรือปฏิบัติแบบวิปัสสนากรรมฐาน** ถ้าจะจำกัดความให้มันเข้าใจอย่างชัดเจนก็คือว่า บริกรรมภาวนา คือ ปฏิบัติแบบสมถะ การปฏิบัติด้วยการใช้ปัญญาค้นคิดพิจารณาเป็นเรื่อง เป็นราว เพื่อเป็นอุบายให้จิตสงบเป็นการปฏิบัติแบบวิปัสสนา ทั้งสองอย่างนี้แหละ การนึกอยู่สิ่ง ๆ เดียวก็ดี หรือการพิจารณาเป็นเรื่อง เป็นราวก็ดี มุ่งสู่จุดแห่งความสงบ ตั้งมั่นของจิตในแนวแห่งสมาธิ เพราะทั้งสองอย่างนี้ ถ้าปฏิบัติแล้วจะทำให้จิตสงบเหมือนกัน ไม่เชื่อทดลองดูก็ได้ เพราะฉะนั้น ข้อแตกต่างกันนี้ **แตกต่างกันเฉพาะวิธีการ**

แต่ถ้าจะถามว่า การปฏิบัติด้วยบริกรรมภาวนานี้ กับการใช้สติปัญญาพิจารณา เมื่อผลเกิดขึ้นแล้วจะมีนัยแตกต่างกันบ้างไหม อันนี้มีข้อแตกต่างกันอยู่บ้าง การบริกรรมภาวนา บางทีจิตสงบลงไปแล้วก็ไปนิ่งติดอยู่ที่สมถกรรมฐาน ที่ท่านว่าบริกรรมภาวนานี้ได้แค่สมถกรรมฐาน ถูกต้องตามที่ท่านว่า ส่วนมากจะเป็นอย่างนั้น แต่ถ้าหากว่าผู้ที่ใช้สติปัญญาเริ่มต้นพิจารณาเป็นเรื่องเป็นราวไม่ต้องบริกรรมภาวนา เมื่อจิตสงบลงทำให้เกิดมีปีติ มีความสุข และมีสมาธิอย่างเดียวกับบริกรรมภาวนา ผู้ที่ใช้ความคิดนั้นในเมื่อมีสมาธิเกิดขึ้นแล้ว จิตจะเดินวิปัสสนาได้เร็วกว่าผู้ที่บริกรรมภาวนา เพราะฉะนั้น ๒ อย่างนี้อย่าข้องใจ ใครจะบริกรรมภาวนาก็ได้ จะใช้สติปัญญาพิจารณาก็ได้ แต่ว่าขอเตือนไว้อีกอย่างหนึ่ง อันนี้เป็นประสบการณ์ ออกจะเป็นเรื่องนอกตำราสักหน่อยหนึ่ง

การทำสมาธิ **การปฏิบัติสมาธิต้องพยายามให้สัมพันธ์กับงานและชีวิตประจำวันที่เราทำอยู่** ในปัจจุบัน เช่น อย่างสมมติว่าท่านขับรถภาวนา **พุทโธ** ในขณะที่ขับรถภาวนา **พุทโธ** ถ้าต่างว่าจิตสงบลงไป แล้วมันไปอยู่กับ **พุทโธ** ไม่สนใจกับการขับรถ ท่านลองหลับตานึกดูซิว่า อะไรจะเกิดขึ้น อย่างน้อยก็ต้องขับรถไปอย่างไม่มีจุดหมายปลายทาง ถ้าร้ายไปหน่อยรถสวนมาก ๆ บางทีอาจจะ ชนเกิดอุบัติเหตุ อันนี้ลองพิจารณาดู เป็นประสบการณ์ที่ได้ยินได้ฟัง และเคยได้พบเห็นมาแล้วด้วยตนเอง เพราะฉะนั้น การทำสมาธินี้ถ้าพยายามทำสมาธิ

ฝึกสมาธิให้มันมีความสัมพันธ์กับสถานการณ์และสิ่งแวดล้อม อันเป็นเรื่องของชีวิตประจำวันได้จะดีที่สุด เพราะทุกสิ่งทุกอย่างก็ได้กล่าวแล้วว่า ทุกสิ่งทุกอย่างมันเป็นสภาวธรรม เป็นเครื่องรู้ของจิต การปฏิบัติกับสิ่งเหล่านี้ เราทำสติรู้อย่างเดียว ขอบอกว่าไม่มีพิธีรีตองอะไร ทำสติรู้อย่างเดียว เรื่องพิธีรีตองนั้นตัดออกไว้เสียก่อน ถ้าเราจะทำให้เป็นพิธีนั้น เอาไว้ทำตอนเช้า ตอนเย็นที่เรามีไหว้พระสวดมนต์ประจำวัน แต่ถ้าเราจะทำในขณะนี้ ขณะนี้ท่านฟังเทศน์ ท่านอาจจะทำสติกับการฟังเทศน์ เอาเสียงเป็นเครื่องรู้ของจิต เครื่องระลึกของสติ ถ้าท่านกำหนดจดจ่อฟังอยู่ แม้ว่าท่านจะจำคำพูดไม่ได้ทุกคำ ท่านอาจจะมีความรู้สึกเกิดขึ้นมาว่าเสียงนี้ มันก็มีสูง ๆ ต่ำ ๆ มีหนัก มีเบา แล้วมีสั้นมียาวประเดี๋ยวท่านก็รู้ **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** ขึ้นมาด้วยการกำหนดรู้ปัจจุบัน หรือแม้ในที่สุด ท่านอาจจะกำหนดรู้ความเป็นอยู่ในปัจจุบันของท่าน ท่านนั่งนานๆ แล้วมันปวดหลัง นั่งนาน ๆ แล้วมันเมื่อย นั่งนาน ๆ แล้วมันง่วง ในเมื่อรู้สึกตัวขึ้นมามีสติแล้ว ท่านอาจจะได้รู้ธรรมขึ้นมาว่า ทุกสิ่งทุกอย่างมันก็เป็นอย่างนี้แหละ ย่อมมีการเปลี่ยนแปลงยักย้ายอยู่ตลอดเวลา พอเข้ามาในห้องนี้ตอนแรกก็อากาศเย็นเฉียบเพราะฤทธิ์ของแอร์ หนัก ๆ เข้า ความอบอ้าวมันเกิดขึ้นจากกลิ่นไอของกันและกัน บางทีอาจจะเกิดความร้อน

ทีนี้ บางทีพระที่พูดที่เทศน์อยู่นี้ ตอนแรกก็มีความรู้สึกว่าน่าฟัง ฟังไป ฟังมามันเหน็ดเหนื่อย อาจจะเกิดรำคาญขึ้นมาก็ได้ สิ่งทั้งหลายเหล่านี้คือเหตุการณ์ปัจจุบันที่มันจะเกิดขึ้นส่อแสดงให้เรารู้ธรรมะ ว่าทุกสิ่งทุกอย่างมีความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เพราะฉะนั้น การที่เราจะทำสมาธิให้มีความสัมพันธ์กับชีวิตประจำวันของเราที่เราเป็นอยู่ในปัจจุบันนี้ ให้มันใกล้ที่สุด อย่าให้มันห่างกัน

ในมหาสติปัฏฐาน ท่านก็ให้กำหนด ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด ทำสติอย่างเดียว ทีนี้ ในสิ่งอื่น ๆ ที่เราทำอยู่ เวลาเราต้องการใช้ความคิดเกี่ยวกับงาน เราก็เอาเรื่องงานมาคิด ทำสติคิดให้มันจดจ่อลงให้มันชัด ๆ เวลาทำ ๆ สติอยู่กับงาน เวลาเขียนหนังสือก็ทำสติอยู่กับสิ่งนั้น ทำอะไรก็ทำสติกับสิ่งนั้น ทำสติ

อย่างเดียว อันนี้คือการปฏิบัติสมาธิเพื่อให้เกิดพลังจิตมีความสัมพันธ์กับชีวิตประจำวัน กับงานที่เราทำอยู่ โดยเอาเรื่องของชีวิตประจำวันเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ

เพราะฉะนั้น จึงใคร่ที่จะขอประมวลหลักการที่จะพึงยึดเป็นแบบฉบับในการปฏิบัติไว้ ๓ อย่าง

๑. บริกรรมภาวนาอย่างที่เราปฏิบัติมาแล้วอะไรก็ได้

๒. การใช้สติปัญญาพิจารณาโดยวิตกเอาความรู้ที่เราเรียนมา หรือถ้าหากใครรู้เรื่องกาย เรื่องใจมาก ๆ เรื่องอภิธรรมมาก ๆ จะวิตกเอาอภิธรรมมาเป็นเครื่องรู้ของจิต เครื่องระลึกของสติก็ได้ ถ้าท่านผู้ใดไม่คล่องต่อเรื่องของธรรมะ ก็เอาวิชาการที่เราเรียนมา ที่เรารู้มาที่คล่อง ๆ แล้วนั้น มาเป็นอารมณ์พิจารณาในเบื้องต้น มันจะช่วยให้การพิจารณาของเราคล่องตัวขึ้น อันนี้เป็นขั้นแห่งการพิจารณา จะเอาอะไรมาเป็นอารมณ์ก็ได้

๓. การกำหนดรู้โดยที่เราตั้งใจกำหนดรู้ลงที่จิต ทำจิตให้ว่างอยู่ชั่วขณะหนึ่ง โดยธรรมดาของจิตเมื่อเราตั้งใจกำหนดลง เราจะเกิดความว่าง ในเมื่อเกิดความว่างขึ้นมาแล้ว เราก็กำหนดดูที่ความว่าง ในเมื่อจิตว่างอยู่สักพักหนึ่งความคิดย่อมเกิดขึ้น เมื่อความคิดเกิดขึ้นทำสติตามรู้ความคิดนั้น เพียงแต่สักว่ารู้ อย่าไปช่วยมันคิด ความคิดอะไรเกิดขึ้นกำหนดรู้ ความคิดอะไรเกิดขึ้นกำหนดรู้ ยกตัวอย่างเช่น คิดถึงสีแดง ก็เพียงแต่รู้ว่าสีแดง ไม่ต้องไปคิดว่าสีแดงคืออะไร ถ้าหากว่าจิตมันคิดไปโดยอัตโนมัติของมัน เรา ทำสติตามรู้ทุกระยะ อย่าเผลอ ในทำนองนี้ จะเป็นอุบายทำให้จิตของเรารู้เท่าทันอารมณ์ สติตัวนี้จะกลายเป็นมหาสติ

ถ้าสติกลายเป็นมหาสติ จะสามารถประคับประคองจิตให้ดำรงอยู่ในสภาพปกติไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์ได้ง่าย เมื่อสติตัวนี้เป็นมหาสติแล้ว เพิ่มพลังขึ้น ด้วยการฝึกฝนอบรม กลายเป็นสตินทรีย์ เมื่อสติตัวนี้กลายเป็นสตินทรีย์แล้ว พอกระทบอะไรขึ้นมา จิตจะค้นคว้าพิจารณาไปเองโดยอัตโนมัติ โดยที่เราไม่ได้ตั้งใจ

เมื่อสติตัวนี้กลายเป็นสตินทรีย์ เป็นใหญ่ในอารมณ์ทั้งปวง ซึ่งมีลักษณะคล้าย ๆ กับว่า จิตของเราสามารถเหนี่ยวเอาอารมณ์มาเป็นเครื่องมือเครื่องใช้ได้ หรือเอากิเลสมาเป็นเครื่องมือเครื่องใช้ได้ เพราะ **สติตัวนี้เป็นใหญ่ย่อมมีอำนาจเหนืออารมณ์** และ **สามารถใช้อารมณ์ให้เกิดประโยชน์ได้** เมื่อเป็นเช่นนั้น สติตัวนี้ **จะกลายเป็น สติวินโย** ในเมื่อสติตัวนี้กลายเป็นสติวินโย สมาธิสติปัญญาของผู้ปฏิบัติมีสมรรถภาพดียิ่งขึ้น ท่านผู้นั้นจะไม่มีการหลับ ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด ตลอด ๒๔ ชั่วโมง สติสัมปชัญญะเป็นสายสัมพันธ์สืบต่อกันตลอดเวลา แม้หลับลงไปแล้วจะรู้สึกว่าตัวเองนอนไม่หลับ เพราะสติไม่ขาดตอน สติตัวรู้ หรือสติตัวรู้สึกสำนึก หรือสติเป็นตัวการ ซึ่งเป็นสติวินโยนี้ มันจะคอยจดจ่ออยู่ที่จิตตลอดเวลา พออะไรเข้ามาพลั้บมันจะฉกเหมือนงูเห่าฉกเหยื่ออย่างนั้น ถ้าสิ่งใดที่มันยังไม่รู้แจ้งเห็นจริง มันจะยึดเอามาแล้วก็พิจารณา ค้นคว้าจนรู้ความจริง ถ้ามันรู้แล้วก็สัมผัสรู้แล้วมันนิ่ง เวลาเราจะทำงานทำการสิ่งหนึ่งสิ่งใด สติตัวนี้มันจะคล้าย ๆ ว่าตัวรู้ปรากฏอยู่ในท่ามกลางแห่งทรวงอก ส่วนที่ส่งกระแสออกไปทำงาน มันก็ทำงานของมันอยู่ตลอดเวลา ในเมื่อเป็นเช่นนั้น เราสามารถจะเอาพลังแห่งสมาธิไปใช้ในงานทุกประเภทได้

การทำสมาธิอันใดทำให้ท่านเบื่อต่อโลก ต่อครอบครัว มันยังไม่ถูกต้องหรอก ถ้าทำสมาธิมีสติปัญญารู้แจ้งเห็นจริงดีแล้ว ต้องสามารถเอาพลังของสมาธิไปสนับสนุนงานการที่เราทำอยู่ได้ นักศึกษาก็ต้องเอาพลังแห่งสมาธิไปสนับสนุนการศึกษา เคยให้คำแนะนำแก่นักศึกษาที่กำลังเรียนอยู่ ว่าวันแต่ละวัน ๆ ไปเรียนหนังสือ วันนี้อาจารย์ท่านสอนอะไรมา พอกลับมาถึงที่พัก พอเสร็จธุระแล้ว ให้วิตกถึงวิชาที่เราเรียนมาในวันนั้น มาคิดทบทวน เป็นการทบทวนความจำ คิดไป คิดมา นึกไป นึกมา อยู่อย่างนั้นด้วยความตั้งใจ ผลปรากฏว่า ทำให้นักศึกษาทั้งหลายที่มีความสนใจปฏิบัติอย่างนี้ มีสมาธิ แล้วก็สามารถเรียนหนังสือเก่ง สามารถที่จะเอาสมาธิไปสนับสนุนการศึกษาและงานการที่เราทำอยู่ บางท่านถึงกับเอาพลังของสมาธิ ไปช่วยสร้างเครื่องมือวิทยาศาสตร์ขึ้นมาก็ได้ อันนี้ถ้าหากมีนักศึกษามาฟังอยู่น ลองพิจารณาดู ลอง

ปฏิบัติดู วันหนึ่งไปเรียนอะไรมา วิตกถึงความรู้อันนั้น ค้นคว้าพิจารณาเป็นการทวนความจำ

ทีนี้ อย่างพ่อบ้านแม่เรือนทั้งหลาย ถ้าท่านผู้ใดเกิดมีปัญหาครอบครัว เช่น อย่างพ่อบ้านแม่บ้านไม่ค่อยจะลงรอยกัน มีมติขัดแย้งกันอยู่ ก็ให้พยายามตั้งปัญหาถามตัวเองว่า เรามีความบกพร่องอะไร ยกตัวอย่างเช่น บางครั้งท่านอาจจะเผลอไปเที่ยวดึกดื่นเที่ยงคืน กลับมาแม่บ้านโมโหบิดหูเอา ท่านอย่าเพิ่งไปโกรธ ให้ตั้งปัญหาถามตัวเองก่อนว่าเราผิดอะไร ถ้าเรามีสติยับยั้งถามตัวเองสักพักหนึ่ง เราจะได้ความรู้ ด้วยความรู้สึกว่าเราผิด ผิดเพราะเราไปเที่ยวดึกเกินไป อันนี้เป็นตัวอย่างอันหนึ่งสำหรับการแก้ปัญหาครอบครัวและชีวิตประจำ-วัน การปฏิบัติธรรมนี้ มิใช่ว่าเราต้องการความรู้ความเห็นมาคุยอวดกันให้เสียเวลา เราต้องการธรรมะอันที่สามารถจะมาแก้ไขปัญหาชีวิตประจำวันได้ สามารถแก้ปัญหาหัวใจได้ สามารถแก้ไขปัญหางานการได้ สามารถใช้พลังสมาธิไปสนับสนุนกิจการงานที่เราทำอยู่ได้ทุกประเภท จึงจะชื่อว่าเป็นการฝึกสมาธิแล้วได้ผลคุ้มค่าแก่การเสียเวลา

วันนี้ ได้กล่าวธรรมะเบ็ดเตล็ดพอเป็นข้อเตือนใจของท่านผู้ฟังทั้ง-หลาย ก็เห็นว่าสมควรแก่กาลเวลา ในท้ายที่สุดนี้ ด้วยอำนาจแห่งความตั้งใจดีในการที่จะศึกษาธรรมะปฏิบัติ เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิตประจำวันของทุกท่านจงสำเร็จความปรารถนา ตามที่ตั้งไว้โดยทั่วกันทุกท่านเทอญ.

- ๑๔ -

อารักขกรรมฐาน

แสดงธรรม ณ วัดบรมนิวาส กทม. เมื่อ ๒๘ สิงหาคม ๒๕๒๖

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส

ฯ ล ฯ

พุทฺธานุสฺสติ เมตฺตา จ อสุภํ มรณสฺสติ
อิจฺจิมา จตุรารกฺขา กาตพฺพา จ วิปสฺสนาติ
อิมสฺส ธมฺมปริยายสฺส อตฺโถ สาธายสฺมนฺเตหิ สกฺกจฺจํ โสตพฺโพติ ฯ

ณ บัดนี้ จะได้บรรยายธรรมะ อันเป็นคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แต่ก่อนอื่น ขอแสดงความยินดี และอนุโมทนา ในความตั้งใจดีของท่านผู้จัดรายการ ซึ่งเปิดโอกาสให้อาตมาภาพได้มาแสดงธรรม เพื่อเป็นการรักษาจารีตประเพณีของพระบูรพาจารย์ของเรา พระบูรพาจารย์ของเราที่มีบทบาท และมีความสำคัญ ซึ่งนำความเจริญทางปริยัติธรรมและการปฏิบัติธรรมมาสู่วัดนี้ รวมทั้งภาคอีสานทั้งหมด ได้แก่ ท่านเจ้าพระคุณอุบาลีคุณูปมาจารย์ (สิริจนฺโท จันทร์) ซึ่งวัดบรมนิวาส กับ วัดปทุมวนาราม พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงยกให้เป็นที่พำนักอาศัยของพระภิกษุสงฆ์ทางภาคอีสาน เพื่อจะได้มาศึกษาเล่าเรียนพระปริยัติธรรม และปฏิบัติธรรม โดยมีเจ้าพระคุณอุบาลีฯ เป็นพระเถระผู้ใหญ่เป็นพระชั้นนำ และท่านผู้นี้ภายหลังได้รับสมณศักดิ์อยู่ในระดับสูง ถึงเป็นเจ้าคณะรองสมเด็จฯ เป็นเจ้าคุณชั้นพรหม เมื่อก่อนนี้ยังไม่มีใครที่ได้รับสมณศักดิ์สูงส่งเหมือนอย่างพระคุณท่าน เมื่อท่านมรณภาพไปแล้ว ชาวอีสานซึ่งเป็นลูกหลาน มักจะพูดถึงท่านว่าเจ้าพระคุณในโกศ หมายถึงว่าท่านมรณภาพแล้ว ได้รับพระราชทานโกศเป็นเกียรติยศ เป็นองค์แรกของภาคอีสาน

ครั้นภายหลัง ท่านเจ้าพระคุณองค์นี้ ได้ลูกศิษย์องค์สำคัญ ๒ องค์ คือ ท่านเจ้าพระคุณสมเด็จพระมหาวีรวงศ์ (ติสฺสมหาเถร) ซึ่งเป็นอดีตเจ้าอาวาสวัดนี้ และเป็นสมเด็จองค์แรกของภาคอีสาน แล้วก็เป็นสังฆนายกองค์แรกของคณะสงฆ์ในประเทศไทย สมัยรัฐธรรมนูญสงฆ์ นี้องค์หนึ่ง และอีกองค์หนึ่ง คือ พระอาจารย์เสาร์ กันตสีโล พระอาจารย์เสาร์ กันตสีโล เป็นพระเถระซึ่งสนใจในฝ่ายวิปัสสนาธุระ ดำเนินชีวิตในด้านปฏิบัติสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐานโดยตรง โดยไม่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาและการปกครอง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เจ้าพระคุณพระอุบาลีคุณูปมาจารย์ (สิริจนฺโท จันทร์) นับว่าเป็นดวงประทีปแก้วของภาคอีสาน นอกจากจะนำการศึกษาทางฝ่ายปริยัติธรรม และการปฏิบัติธรรม นำความเจริญไปสู่ภาคอีสานในทางด้านศาสนศึกษาแล้ว ก็ยังได้นำหนังสือไทยไปตั้งสอนที่วัดสุปัฏนาราม จ. อุบลราชธานี เป็นแห่งแรก หลังจากนั้น ชาวไทยอีสานก็เริ่มอ่านหนังสือไทยออก และเขียนหนังสือไทยเป็น แล้วก็ได้ส่งกุลบุตรเข้ามาศึกษาเล่าเรียนปริยัติธรรมในกรุงเทพมหานครมากขึ้นทุกปี ๆ จนกระทั่งปรากฏว่า มีพระเถรานุเถระทางฝ่ายอีสานมีบทบาท มีความสำคัญในวงการคณะสงฆ์หลายท่าน ตั้งแต่อดีตจนกระทั่งปัจจุบันนี้ แต่ความจริงบรรดาท่านผู้ฟังเทศน์ทั้งหลาย อาจจะได้ยินเพียงในสมัยท่านอาจารย์เสาร์ ท่านอาจารย์มั่น ว่ามีพระกรรมฐาน แต่ความจริงกรรมฐานสายอาจารย์มั่น อาจารย์เสาร์นี้ มีมาก่อนแล้ว กำเนิดคณะธรรมยุตใน จ. อุบลฯ เกิดขึ้นโดยคณะกรรมฐาน โดยเจ้าพระคุณพระอริยกวี (อ่อน) ซึ่งได้ถูกสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส ส่งไปประดิษฐานคณะธรรมยุต ลงที่วัดศรีอุบลรัตนาราม ท่านองค์นี้ได้นำปริยัติธรรมและการปฏิบัติธรรมไปเผยแผ่ ตามแบบพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ในรัชกาลที่ ๔ และเราก็เริ่มมีพระกรรมฐานตั้งแต่บัดนั้นเป็นต้นมา

ครั้นมาภายหลัง ลูกศิษย์ของเจ้าพระคุณองค์นั้นคือ พระอาจารย์สีทา ชยเสโน ซึ่งเป็นเจ้าอาวาสวัดบูรพาราม จ. อุบลราชธานี ก็เป็นผู้หนักแน่นในพระกรรมฐาน ได้ปฏิบัติกรรมฐานอยู่เงียบ ๆ โดยลำพังองค์เดียว โดยไม่ได้มี

การเผยแผ่ให้กว้างขวางออกไป แต่ครั้นมาภายหลังนี้ ท่านเจ้าพระคุณอุบาลี ฯ ได้ศึกษาการปฏิบัติกรรมฐานในสำนักของอาจารย์สีทา และเจ้าคุณพระอริยกวี (อ่อน) แล้วก็ได้มาศึกษาพระปริยัติธรรมในกรุงเทพมหานคร ได้ข่าวแว่ว ๆ ว่า ในตอนต้นไปพำนักอยู่ที่วัดพิชัยญาติ ฯ ธนบุรี แล้วภายหลังก็มีบัญชาให้มาเป็นเจ้าอาวาสวัดบรมนิวาส ได้มาจัดการศึกษาการปฏิบัติในวัดนี้ให้มีความเจริญรุ่งเรืองขึ้น ในสมัยที่ท่านเจ้าพระคุณอุบาลี ฯ ยังคงมีชีวิตอยู่ ชื่อเสียงเกียรติยศในการแสดงธรรม หรือการแก้ปัญหาธรรมต่าง ๆ ปรากฏว่าท่านเป็นผู้ชาญฉลาด ในการให้ความรู้ทางด้านปริยัติธรรมและปฏิบัติ เพราะฉะนั้น ในยุคหลัง ๆ นี้ ท่านเจ้าพระคุณองค์นี้มาได้ลูกศิษย์ผู้ใหญ่ ๒ องค์ คือ ท่านเจ้าพระคุณสมเด็จมหาวีรวงศ์ (ติสฺสมหาเถร) ท่านองค์นี้จัดการปกครองการศึกษาทางฝ่ายปริยัติธรรม และทางฝ่ายท่านอาจารย์เสาร์ ได้จัดการเผยแผ่ทางธุดงคกรรมฐาน แล้วพวกเราก็มารู้กันว่า กรรมฐานมีเพียงแค่สมัยท่านอาจารย์เสาร์ ท่านอาจารย์มั่น แต่แท้ที่จริงมีมานานแล้ว

แต่มาสมัยท่านอาจารย์เสาร์ ท่านอาจารย์มั่น โดยท่านอาจารย์เสาร์ ท่านอาจารย์มั่น ได้นำคณะออกธุดงค์ไปพักแรม ตามถ้ำ ตามเหว ตามสถานที่วิเวกต่าง ๆ แล้วก็ได้สร้างวัด สำนักกรรมฐาน ขึ้นในภาคอีสานเป็นจำนวนมาก จนปรากฏมีจำนวนวัดเพิ่มขึ้นเป็นจำนวนหลายร้อยวัด ในภาคอีสานในปัจจุบันนี้ ที่นี้ท่านเจ้าพระคุณดังที่กล่าวมานั้น ท่านปฏิบัติกรรมฐานโดยอาศัยอะไรเป็นหลัก ท่านอาศัยหลักอารักขกรรมฐาน ๔ ประการ ดังพุทธภาษิตที่ได้ยกขึ้นเบื้องต้นว่า พุทธานุสสติ เมตตา เป็นต้น

อารักขกรรมฐาน คือ กรรมฐานที่พึงสงวนรักษาไว้ ข้อปฏิบัติมีอยู่ ๔ ประการ คือ

๑. พุทธานุสสติ ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า

๒. อสุภกรรมฐาน พิจารณากายให้เห็นเป็นของอสุภะ เป็นสิ่งที่น่าเกลียดโสโครก ปฏิกูล

๓. การเจริญเมตตา

๔. **มรณัสสติ** การระลึกถึงความตาย

อันนี้เป็นหลักของกรรมฐาน ที่พระคุณเจ้าดังกล่าวมานั้นได้ยึดเป็นหลักปฏิบัติ อันเป็นหลักปฏิบัติกรรมฐานที่มีอยู่ในคัมภีร์พระธรรม

พุทธานุสสติ การระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า ตามที่ได้ศึกษาเล่าเรียนมา หรือได้ยินได้ฟังครูบาอาจารย์ท่านแนะนำ พร่ำสอน หมายถึงการเจริญพุทธคุณ เช่น อย่างเราทำวัตรสวดมนต์ เช้า-เย็น เรากล่าวคำว่า **อิติปิ โส ภควา อรหํ สมฺมา** เป็นต้น อันนี้เป็นการเจริญพุทธคุณ เป็นการเจริญพุทธานุสสติด้วยบทสวดมนต์ และอีกอย่างหนึ่ง การนึกพรรณนาคุณของพระพุทธเจ้า โดยยึดเอาพระมหากรุณาธิคุณอันยิ่งใหญ่ ๓ ประการเป็นหลัก คือ ๑. พระพุทธเจ้าเป็นผู้รู้ดีรู้ชอบด้วยพระองค์เอง คือ รู้**อริยสัจจธรรมทั้ง** ๔ คือ **ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค** แล้วสอนบุคคลอื่นให้รู้ตามด้วย อันนี้เป็นพระปัญญาคุณ พระคุณประการที่ ๒ พระพุทธเจ้าเป็นผู้มีความบริสุทธิ์สะอาด ปราศจากกิเลสน้อยใหญ่ทั้งปวง แม้กิเลสเท่าธุลีไม่มีเหลือติดอยู่ในพระทัยของพระองค์ อันนี้เป็นพระบริสุทธิคุณ เมื่อพระองค์พร้อมด้วยพระคุณทั้ง ๒ ประการ ดังที่ได้กล่าวมา พระคุณที่ ๓ คือ พระองค์เป็นผู้มีพระมหากรุณาธิคุณ มีพระทัยกว้างขวางเผื่อแผ่ แม้พระองค์จะบรรลุคุณธรรม เสวยวิมุตติสุขแล้ว ก็ยังไม่ทรงเห็นแก่ตัว ยังสู้อุตส่าห์สละความทุกข์ยากลำบาก เหน็ดเหนื่อยส่วนพระองค์ แสดงพระธรรมเทศนาโปรดเวไนยสัตว์ให้รู้จัก บาป บุญ คุณ โทษ ประโยชน์ และมิใช่ประโยชน์ และมีผู้ปฏิบัติตาม ได้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน ตามอย่างพระองค์มีจำนวนไม่น้อย อันนี้เป็นพระมหากรุณาธิคุณ ผู้ที่ทรงพร้อมพระคุณอันใหญ่ ๓ ประการดังกล่าวมาชื่อว่าเป็น พระพุทธเจ้า

บทปฏิบัติเกี่ยวกับการเจริญกรรมฐาน ด้วยการเจริญพุทธานุสสติ ตามแบบอย่างที่ครูบาอาจารย์ท่านสั่งสอน ท่านก็ให้กำหนดรู้ลงที่จิต แล้วก็นึกบริกรรมภาวนา **พุทโธ** ๆ ๆ การบริกรรมภาวนา **พุทโธ** นี้ เป็นอุบายอย่างหนึ่ง ซึ่งหาสิ่งให้จิตของเรายึดมั่น จริงอยู่ ในบางครั้งพระพุทธเจ้าสอนธรรมะให้ปล่อยวาง ให้ปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่าง ปล่อยวางกิเลส ตัณหา มานะ ทิฏฐิ แต่อุบาย

วิธีการปฏิบัติกรรมฐานนั้น ต้องหาอะไรสักอย่างหนึ่ง ให้จิตของเราคิดอย่างเหนียวแน่น เช่น คำว่า **พุทโธ** เป็นต้น

วิธีบริกรรมภาวนา **พุทโธ** ท่านแนะนำให้นึก **พุทโธ** ไว้ที่จิต เอาจิตไว้กับ **พุทโธ** ด้วยความตั้งใจ ประคับประคองจิตให้นึก **พุทโธ** อยู่ตลอดเวลา ในขณะที่เรานึก **พุทโธ** ไม่ต้องไปนึกอย่างอื่น แม้แต่คิดว่าเมื่อไรจิตจะสงบ เมื่อไรจิตจะรู้ เมื่อไรจิตจะสว่าง ไม่ต้องไปนึก หน้าที่มีแต่นึก **พุทโธ ๆ ๆ** อย่างเดียว นึกจนกระทั่งจิตมันคล่องตัว คล่องขนาดไหน คล่องขนาดที่เราไม่ได้ตั้งใจ จิตของเรานึก **พุทโธ** เองโดยอัตโนมัติ ในเมื่อเป็นเช่นนี้ ก็แสดงว่า จิตของเราติดกับ **พุทโธ** อย่างเหนียวแน่นแล้ว ลำพังแต่เราสามารถทำจิตให้ติดอยู่กับ **พุทโธ** ไม่พรากจากกัน ท่านผู้ฟังลองคิดดูซิว่า เราจะได้ประโยชน์อะไรจากการนึก **พุทโธ** ถ้าเราไม่มองข้ามสิ่งเล็กน้อย เราอาจจะเห็นประโยชน์ในการนึก **พุทโธ** จะเป็นใครก็ตาม ถ้านึก **พุทโธ** คำเดียวตลอดวันยังค่ำติดต่อกันจนไม่ขาดสาย จนไม่ว่างเว้น จิตของท่านจะไม่มีโอกาสส่งกระแสไปสร้างบาปกรรมอย่างอื่น เพราะจิตอยู่กับ **พุทโธ** อย่างเหนียวแน่นแล้ว เมื่อจิตอยู่กับ **พุทโธ** อย่างเหนียวแน่น พุทธานุสสติ การระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า เริ่มจะได้ผล ได้ผลตรงที่เราสามารถเอา **พุทโธ** มาสกัดกั้นบาปที่ใจเอาไว้ ทีนี้เมื่อเรานึก **พุทโธ** ไม่ขาดสาย จิตอยู่กับ **พุทโธ** **พุทโธ** อยู่กับจิตแล้ว ในเมื่อจิตของคนเรานี้ ถ้าหากจิตมีเครื่องรู้ สติมีเครื่องระลึก แล้วเราก็เอาสิ่งนั้นเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ ตลอดเวลา ความสงบของจิตนั้นจะไม่เกิดขึ้น ย่อมเป็นไปไม่ได้ อันนี้คืออุบายขั้นต้นแห่งการบริกรรมภาวนา **พุทโธ** หรือ **พุทธานุสสติ**

เมื่อมาบริกรรมภาวนา **พุทโธ** แล้ว เราจะสังเกตได้อย่างไรว่าจิตของเราสงบ โดยธรรมชาติของจิต ในเมื่อนึกอยู่กับสิ่งๆ เดียว นาน ๆ เข้า จิตย่อมติดอยู่กับสิ่งนั้น ในเมื่อจิตติดอยู่กับสิ่งนั้น ย่อมเกิดมีอาการสงบ ความสงบที่จะพึงปรากฏในขั้นแรกคือ ความเบากาย ความเบาใจ ถ้ากายรู้สึกว่าเบา ๆ สบาย ๆ ใจก็เบา ๆ สบาย ๆ ก็แสดงว่า จิตของเรากำลังเริ่มสงบแล้ว ต่อจาก

นั้น เมื่อเกิดมีกายเบา จิตเบา กายก็สงบ จิตก็สงบ ในเมื่อกายสงบ จิตสงบ สิ่งที่เป็นอันตรายต่อการปฏิบัติคือ **นิวรณ์ ๕** ก็ค่อยเบาลง พอหลังจากนั้น เมื่อจิตมีความสงบกันจริง ๆ แล้ว ปีติ และ ความสุข ย่อมเกิดขึ้น ในเมื่อ ปีติ และ ความสุข เกิดขึ้นในจิต จิตก็เพลิดเพลินอยู่กับปีติและความสุขนั้น ลืมทุกสิ่งทุกอย่างอันเป็นเรื่องอื่น จิตก็มุ่งตรงต่อความสงบเป็นลำดับ เริ่มต้นแต่ **ขณิก-สมาธิ อุปจารสมาธิ** และ **อัปปนาสมาธิ** เป็นลำดับ ๆ ไป ก็แสดงว่า กายเบา จิตเบา กายสงบ จิตสงบ กายควร จิตควร กายคล่อง จิตคล่อง คือ มันคล่องตัวทุกสิ่งทุกอย่างพร้อมกันหมดทุกสิ่งทุกอย่าง เพราะในขณะนี้ ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกว่ามีความสบายอย่างมาก บางทีเผลอนั่งสมาธิตลอดคืนยังรุ่ง ถ้าจิตไม่ถอนจากสมาธิ อันนี้ คือผลที่จะพึงเกิดขึ้นในการภาวนาด้วยบริกรรมภาวนา แม้เราจะบริกรรมภาวนาอย่างอื่น เมื่อผลเกิดขึ้น ก็มีลักษณะอย่างเดียวกัน

บริกรรมภาวนานี้ ในขั้นต้น เราระลึกถึงบริกรรมภาวนาเรียกว่า **วิตก** เมื่อจิตจดจ่ออยู่กับบริกรรมภาวนานั้นไม่พรากจากกัน เรียกว่า **วิจาร** ความดูดดื่มของจิตกับบริกรรมภาวนา ซึมซาบเข้ากัน แล้วก็เกิดมีความอิ่มอกอิ่มใจ เรียกว่า **ปีติ** ในเมื่อปีติเกิดขึ้น **สุข** อันเป็นผลพลอยได้ก็ตามมา ในเมื่อปีติและสุขเป็นเครื่องเลี้ยงจิต จิตก็ย่อมดำเนินไปสู่ความสงบเรื่อยไป จนกระทั่งถึงอัปปนาสมาธิ **สมาธิมีอยู่ ๓ ขั้นตอน** คือ **๑. ขณิกสมาธิ ๒. อุปจารสมาธิ ๓. อัปปนาสมาธิ** ขณิกสมาธิ เราหมายเอากันเพียงแค่ไหน ความสงบวับแวบเพียงนิดหน่อย หรือมีแสงปรากฏปั๊บแล้วก็หายไป นั้นแสดงว่าจิตสงบนิดหน่อย อันนี้เรียกว่า ขณิกสมาธิ เมื่อจิตสงบนิ่งว่างสว่างลงไป แล้วจิตยับยั้งอยู่ในความสงบได้นานพอสมควร ซึ่งเป็นสิ่งเฉียด ๆ เข้าไปใกล้กับความสงบนิ่ง ความรู้สึกว่ามีลมหายใจปรากฏอยู่ ความรู้สึกว่ามีกายก็ปรากฏอยู่ แต่จิตอยู่ในลักษณะที่มีปีติและความสุขตลอดเวลา อันนี้เรียกว่า จิตอยู่ในอุปจารสมาธิ ครั้นจิตละเอียดยิ่งเข้าไปกว่านี้ ปีติและความสุขหายไป แม้แต่กายซึ่งมีปรากฏอยู่ก็หายไปด้วย ทุกสิ่งทุกอย่างหายไปหมด ยังเหลือแต่จิตสงบนิ่งสว่างอยู่อย่างเดียว

และจิตรู้อยู่เฉพาะที่จิตอย่างเดียวเท่านั้น ไม่มีอาการแห่งความรู้สึกนึกคิดใด ๆ ปรากฏขึ้น ไม่รู้เรื่องภายนอก กายก็ไม่มี ลมหายใจก็ไม่มี มีแต่จิตดวงเดียวล้วน ๆ นิ่งสว่างไสวอยู่ อันนี้เรียกว่า จิตอยู่ในอัปปนาสมาธิ

จิตอยู่ในอัปปนาสมาธินี้ ท่านเรียกว่า จิตถึงขั้นสมถกรรมฐาน สมถ-กรรมฐานที่จิตอยู่ในความนิ่งสงบอย่างนี้ จิตย่อมไม่เกิดความรู้ จึงมีคำกล่าวว่า ผู้บริกรรมภาวนาพุทโธ จิตได้แต่เพียงแค่ขั้นสมถกรรมฐาน ท่านว่าอย่างนั้น อันนี้ก็เป็นคำกล่าวที่ถูกต้อง แต่ความจริงถ้านักภาวนาได้สังเกตดูให้ดีแล้ว การบริกรรมภาวนาทุกอย่าง จะทำให้จิตสงบนิ่งลงเพียงแค่อุปจารสมาธิเท่านั้น ลองคิดย้อนหลังไปดูซิว่า ถ้าหากท่านผู้ใดภาวนาพุทโธ จิตสงบเป็นสมาธิได้ พอภาวนา พุทโธ ๆ ๆ ไป พอจิตมีอาการเคลิ้ม ๆ สงบลงไป สว่างขึ้นมาแล้ว คำภาวนา พุทโธ หายไปใช่ไหม เพราะฉะนั้น เราจึงตัดสินใจได้ว่า การบริกรรมภาวนาจิตสงบลงได้เพียงแค่อุปจารสมาธิ ไม่ถึงอัปปนาสมาธิ เพราะฉะนั้น บริกรรมภาวนาทุกอย่าง จึงทำจิตให้ถึงอัปปนาสมาธิ หรือขั้นสมถะไม่ได้ ถ้าอย่างนั้นการภาวนาพุทโธนี้จะได้ผลอย่างไร

ครูบาอาจารย์มีคำแนะนำในตอนนี้ว่า เมื่อภาวนาพุทโธ ทำจิตให้สงบนิ่งสว่างลงไปแล้ว คำบริกรรมภาวนาหายไป เมื่อคำบริกรรมภาวนาหายไปแล้วไม่ต้องนึกถึงบริกรรมภาวนาอีก ให้กำหนดรู้จิตที่สงบนิ่งสว่างอยู่เท่านั้น และถ้าในช่วงนี้ลมหายใจปรากฏ ให้ยึดเอาลมหายใจเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ ดูลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เฉยอยู่อย่างนั้น ไม่ต้องไปนึกคิดอะไร ความคิดว่าลมหายใจสั้นก็ไม่ต้องคิด ลมหายใจยาวก็ไม่ต้องคิด เป็นแต่เพียงรู้อยู่เฉย ๆ เราเป็นผู้หายใจ แม้ว่าทำไมไม่คิดว่า ลมหายใจสั้น ลมหายใจยาว เราย่อมรู้ ในเมื่อผู้ภาวนามายึดเอาลมหายใจเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ หนัก ๆ เข้าลมหายใจจะเป็นสื่อนำจิตให้ดำเนินเข้าไปสู่ความสงบอย่างแน่วแน่ คือ อัปปนาสมาธิ นี้ความเป็นจริงในประสบการณ์เป็นอย่างนี้

ถ้าหากว่าผู้ภาวนา พุทโธ หรือบริกรรมภาวนา ทำที่ไรจิตมันก็ไปสงบนิ่ง ๆ อยู่เพียงแค่อัปปนาสมาธิ ไม่เกิดความรู้อะไร เมื่อจิตสงบนิ่งอยู่ในอัปปนาสมาธิ ไม่เกิดความรู้จริง ๆ มีแต่สภาวะรู้อยู่ที่จิตอย่างเดียว แต่เราจะทำปัญญาให้เกิดเมื่อไร เราพึงคอยสังเกตดูว่า จิตถอนออกมาจากอัปปนาสมาธิ พอปรากฏว่ามีร่างกาย เมื่อมีร่างกายแล้ว ความคิดย่อมเกิดขึ้น ในเมื่อเกิดความคิดขึ้นมาแล้ว ผู้ภาวนาไม่ควรจะปล่อยโอกาส ให้ทำสติตามรู้ความคิดนั้นไปเรื่อย ๆ จิตคิดอะไรขึ้นมาก็กำหนดรู้ เพียงแต่กำหนดรู้อย่างเดียว อย่าไปช่วยมันคิด ความคิดนั้นจะไปคิด เรื่องบุญ เรื่องบาป เรื่องดี เรื่องชั่ว เรื่องสารพัดอะไรก็แล้วแต่ หน้าที่ของผู้ปฏิบัติเพียงแต่ทำสติตามรู้อย่างเดียว ในเมื่อเรามาทำสติตามรู้ความคิดที่เกิดขึ้นดับไป เกิดขึ้นดับไป ก็เป็นการพิจารณาวิปัสสนากรรมฐาน เพราะความคิดเกิดขึ้นแล้ว ย่อมดับไป เกิดขึ้นแล้ว ดับไป มีปรากฏอยู่ในจิตตลอดเวลา ผู้ภาวนามาเอาความเกิด–ดับ ของความคิด เป็นเครื่องรู้ของจิต เครื่องระลึกของสติ ในเมื่อจิตมีเครื่องรู้ สติมีเครื่องระลึก จิตย่อมซาบซึ้งและมีความรู้ความเปลี่ยนแปลงของสิ่งนั้น แต่ถ้าหากจิตของเราดูแต่เพียงแค่เกิด–ดับ เกิด–ดับ อยู่เฉย ๆ ไม่มีความรู้อะไรเกิดขึ้น ภูมิจิตก็อยู่ในขั้นสมถะ แต่ถ้าหากว่าจิตเอาความเกิด–ดับ เป็นเครื่องรู้ สติเอาความเกิด–ดับ เป็นเครื่องระลึก หนัก ๆ เข้า จิตย่อมจะรู้ความเปลี่ยนแปลงของความคิดเอง ในเมื่อกำหนดหมายความเปลี่ยนแปลง **อนิจจสัญญา** ความสำคัญมั่นหมายว่าไม่เที่ยงย่อมเกิดขึ้นกับจิตของผู้ปฏิบัติ ในเมื่อจิตสำคัญมั่นหมายในความเปลี่ยนแปลงความเปลี่ยนแปลงคือ ความไม่เที่ยง ความไม่เที่ยง คือ อนิจจัง อนิจจังก็คือความไม่เที่ยง เมื่อจิตรู้ความไม่เที่ยงของสภาวะที่เกิดดับกับจิต จิตก็ย่อมก้าวขึ้นสู่ภูมิแห่งวิปัสสนา ด้วยประการฉะนี้ แต่ถ้าหากว่าเมื่อท่านทำจิตให้สงบนิ่งเป็นสมาธิแล้ว เมื่อสมาธิถอนออกมา ปล่อยโอกาสให้มันผ่านไปโดยไม่กำหนดรู้ความคิดต่อ ก็เป็นอันว่า การภาวนาจิตของท่านก็ติดอยู่เพียงแค่สมถกรรมฐานเท่านั้นเอง

สิ่งที่เป็นเครื่องหมายแห่ง **ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ก็หมายถึงความคิดที่เกิดดับ ๆ อยู่ภายในจิตนั้นเอง** ในเมื่อมีความคิดเกิดดับ ๆ อยู่ภายในจิต จิตมีเครื่องรู้ โดยเอาความเกิดดับเป็นเครื่องรู้ สติเอาความเกิดดับเป็นเครื่องระลึก ในเมื่อเกิดมีความสำคัญมั่นหมายว่า ไม่เที่ยงเกิดขึ้นภายในจิต จิตก็ก้าวเดินเข้าไปสู่วิปัสสนาเองโดยไม่ได้ตั้งใจ ขอให้ท่านผู้ฟังทั้งหลายพึงสังเกตด้วยประการอย่างนี้

ในเมื่อเรามาเจริญพุทธานุสสติ คือ ทำสมาธิในขั้นต้นจนคล่องตัวแล้ว เพื่อจะให้จิตของเรานี้ มีสติปัญญา ปฏิวัติตนไปสู่การพิจารณาในขั้นที่ ๒ อันนี้เป็นแบบท่านเจ้าคุณพระอุบาลี ฯ เป็นผู้สอน ตอนต้นเจริญพุทธานุสสติ เมื่อเจริญพุทธานุสสติคล่องตัวแล้ว **ขั้นต่อไป เพื่อจะฝึกหัดจิตให้เกิดสติปัญญา** ท่านให้**พิจารณาอสุภกรรมฐาน** หมายถึง **พิจารณาอาการ ๓๒** อย่างพระภิกษุสงฆ์ที่บวชในพระพุทธศาสนา ในวันแรก พระอุปัชฌาย์ท่านสอน **มูลกรรมฐาน** คือ **กรรมฐาน ๕** ท่านนำให้ว่า **เกสา โลมา นะขา ทันตา ตะโจ** แล้วก็ย้อนกลับมา **ตะโจ ทันตา นะขา โลมา เกสา** แล้วก็แนะนำให้พิจารณาสิ่งทั้งห้าให้เห็นเป็นของปฏิกูล น่าเกลียด โสโครก ไม่สวย ไม่งาม เพื่อจะให้จิตรู้ซึ้งลงไปถึงแก่นแห่งความเป็นจริงว่า เป็นของปฏิกูลน่าเกลียดจริง ๆ เพื่อจะได้เป็นอุบายถ่ายถอนราคะ ความกำหนัดยินดี ไม่ให้เกิดขึ้นกลุ้มรุมจิตใจ เราจะได้อยู่เย็นเป็นสุข ในพระธรรมวินัยสืบไป อันนี้เป็นการฝึกหัดจิตให้มีความก้าวเดินไปสู่ภูมิแห่งวิปัสสนา ถ้าหากว่าใครจะสามารถกำหนดพิจารณาไปจนครบอาการ ๓๒ ก็ได้ แต่ในขั้นนี้ ท่านสอนให้พิจารณากายทั้งปวง นี้ให้เห็นเป็นของไม่สวยไม่งาม

ผู้ปฏิบัติต้องเจริญกรรมฐาน ๕ ก่อน เพราะกรรมฐาน ๕ นี้ คือ **ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นเครื่องหมายของความสวย ความงาม และความไม่สวยไม่งาม** คนที่มีผมงาม เขาก็เรียกว่า คนงาม คนที่มีขนงาม เขาเรียกว่า คนงาม คนที่มีเล็บงาม มีฟันงาม มีหนังงาม เขาเรียกว่า คนงาม และความงาม ๕ อย่างนี้ เป็นสิ่งที่ปิดหูปิดตา ไม่ให้เรามองเห็น สภาพความเป็นจริงอันซ่อนเร้นอยู่

ภายใน คือ ความปฏิกูล น่าเกลียด โสโครก เพราะฉะนั้น ท่านจึงให้เพิก สิ่งงามทั้ง ๕ นี้ออก เพิกออกให้มองเห็นสิ่งที่ปฏิกูลน่าเกลียด ให้เห็นเป็นสิ่ง ปฏิกูลน่าเกลียดจริง ๆ ทีนี้เราอาจจะมีกลอุบายพิจารณาอะไรหลาย ๆ อย่าง จะ พิจารณาในแง่ว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นของปฏิกูลน่าเกลียดโสโครก ก็ได้ จะพิจารณาในแง่ว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นแต่เพียง ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตน เรา เขา หรือจะพิจารณาไปในแง่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ก็ได้ แล้วแต่ใครจะถนัด อันนี้เป็นอุบายที่ฝึกฝนอบรมจิตให้เกิดสติปัญญา

ในขั้นต้น เราใช้สติปัญญาอย่างธรรมดา ๆ เป็นการพิจารณา จนจิต มันเกิดคล่องตัว ในเมื่อการพิจารณามันเกิดคล่องตัวขึ้นมาเมื่อไร จิตของเรา จะปฏิวัติไปสู่การพิจารณาเองโดยไม่ได้ตั้งใจ ก็แสดงว่าการพิจารณากรรมฐาน เริ่มจะได้ผลแล้ว ทีนี้เมื่อจิตมีการคล่องตัวในการพิจารณา พอนึกถึงผม มันก็ พิจารณาไปเองว่าผมเป็นของปฏิกูล น่าเกลียด นึกถึงขน มันก็พิจารณาไปเอง นึกถึงอะไร มันก็พิจารณาไปเองโดยไม่ได้ตั้งใจ เรียกว่ามันเกิดการคล่องตัว ขึ้นมา ในเมื่อมันเกิดการคล่องตัวขึ้นมาแล้ว การคล่องตัวนั่นแหละจะเป็นอุบาย ให้จิตเกิดความสงบขึ้นมาได้ ความสงบที่เกิดจากการพิจารณานี้ ในเมื่อมีความ สงบเกิดขึ้น ปีติและความสุข ก็ย่อมเกิดขึ้น เช่นเดียวกับบริกรรมภาวนา อย่างอื่น

ทีนี้ พอพูดมาถึงขั้นตอนแห่งการพิจารณา พระเจ้า พระสงฆ์ทั้งหลาย ท่านสอนกรรมฐาน ท่านก็สอนให้พิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม เป็นหลัก ใหญ่ ถ้าบางท่านอาจจะคิดว่า เราเอาสิ่งอื่นนอกจากหลักการที่ท่านเขียนไว้ใน ตำรับตำรา มาเป็นแนวทางปฏิบัติ หรือมาเป็นอารมณ์กรรมฐาน จะไม่ได้หรือ อันนี้ขอให้ทำความเข้าใจก่อนว่า ธรรมะที่พระพุทธเจ้าสอน หรือศาสนาพุทธ ที่พระพุทธเจ้าสอนธรรมะ คือสอนให้ผู้ศึกษาผู้ปฏิบัติรู้กฎธรรมชาติของความ เป็นจริง สิ่งที่จะแสดงกฎธรรมชาติให้เรารู้เห็นความเป็นจริงนั้นคืออะไร สิ่งที่จะ แสดงให้เราเห็นความเป็นจริง คือ สภาวธรรม สภาวธรรมได้แก่ กายกับใจของ

กายกับใจของเรามี ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นี้พระพุทธเจ้าพาเราเรียกว่า ทวาร หรือประตู ในเมื่อมีประตู ทวาร ย่อมมีสิ่งผ่านออก ผ่านเข้า เมื่อมีสิ่งผ่านออกผ่านเข้า สิ่งนั้นที่ผ่านออกผ่านเข้าคืออะไร รูปผ่านเข้ามาทางตา เสียงผ่านเข้ามาทางหู กลิ่นผ่านเข้ามาทางจมูก รสผ่านเข้ามาทางลิ้น สัมผัสผ่านเข้ามาทางกาย อารมณ์ธรรมารมณ์ผ่านเข้ามาทางใจ ท่านเคยได้ยินปัญหาที่พระพุทธเจ้าตรัสถามพระอานนท์ไหม พระ-พุทธเจ้าตรัสถามพระอานนท์ว่า ดูกรอานนท์ ตัณหามันเกิดที่ไหน และมันจะดับลงที่ไหน พระอานนท์ก็ทูลให้พระพุทธเจ้าเป็นผู้ตอบเอง พระพุทธเจ้าก็ตอบว่า ดูกรอานนท์ ตัณหามันเกิดที่ทวาร ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เมื่อมันดับมันก็ดับที่ทวาร ๖ เหมือนกัน คือ ดับที่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ อะไรที่มายั่วยุให้เราเกิดตัณหา รูปผ่านเข้ามาทางตา เกิดความยินดี กลิ่นผ่านเข้ามาทางจมูก เกิดความยินดี รสผ่านเข้ามาทางลิ้น เกิดความยินดี เสียงผ่านเข้ามาทางหู เกิดความยินดี สัมผัสผ่านมาทางกาย เกิดความยินดี ธรรมารมณ์ผ่านเข้ามาทางจิต เกิดความยินดี ในเมื่อเกิดความยินดีแล้วก็ทะเยอทะยานอยากได้สิ่งนั้น ในเมื่อมีความทะเยอทะยาน นั่นคืออาการแห่งตัณหามันเกิดขึ้นแล้ว

ทีนี้ ผู้มาปฏิบัติธรรม มา **ทำสติรู้อยู่ที่ทวาร ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ** อะไรผ่านเข้ามาทำสติรู้ อะไรผ่านเข้ามาทำสติรู้ โดยการทำสติรู้อย่างเดียว เพราะสิ่งที่ผ่านเข้ามานั้นคือ สภาวธรรม สภาวธรรมย่อมแสดงปรากฏ-การณ์ให้เห็นจริงตลอดเวลา คือ มีความเกิดขึ้น ทรงอยู่ ดับไป ซึ่งธรรมชาติของมันจะเป็นอย่างนั้น ทีนี้นอกจาก รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ที่ผ่านเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจแล้ว สิ่งอื่นนอกจากนั้น เราเอามาพิจารณาเป็นอารมณ์กรรมฐานไม่ได้หรือ จะยกตัวอย่าง เช่น ผู้ที่เรียนจบมาทางแพทย์ เรียนจบวิชาอื่น ๆ ซึ่งเป็นศาสตร์ต่าง ๆ ที่เรียนมาในสายโลก เช่น ธรรมศาสตร์ นิติศาสตร์ วิศวกรรมศาสตร์ วิทยาศาสตร์ หรือศาสตร์อะไรก็แล้วแต่ ที่เราเรียนเป็นความรู้มา เราจะเอามาเป็นอารมณ์พิจารณากรรมฐานบ้างจะได้หรือไม่ ขอตอบว่าได้ ดีเสียอีก เพราะมันเป็นความรู้ที่ท่านรู้มาแล้ว เอา

มาเป็นหัวข้อแห่งการพิจารณา จะเกิดความคล่องตัวเร็วขึ้น และสิ่งนั้นไม่ได้เกี่ยวกับเรื่องธรรมะนี้ จะเอามาเป็นอารมณ์กรรมฐานได้อย่างไร สิ่งนั้นแหละคือ ธรรมะฝ่ายสภาวธรรม

เราเรียนหนังสือมาแต่เบื้องต้น พอเราเปิดตำรา กางตำราออกมา เรามองเห็นด้วยตา ตัวหนังสือที่มองเห็นนั้น คือ **รูป** ทีนี้ครูอาจารย์สอนบอกให้อ่าน เราได้ยินด้วยหู นั้นคือ **เสียง** ทีนี้ท่านหัดให้เราขีดเขียนจนเป็นตัวอักษร นั้นคือการ **สัมผัส** ด้วยกาย เมื่อเป็นเช่นนั้น ใจก็เป็นผู้เก็บเอาความรู้ สิ่งใดที่เราสามารถกำหนดรู้ได้ด้วยใจ สิ่งนั้นเป็นสภาวธรรม ในเมื่อสิ่งนั้นเป็นสภาวธรรม สิ่งนั้นก็เป็นอารมณ์ของกรรมฐาน เพราะเป็นสิ่งที่แสดงปรากฏการณ์ให้เรารู้จริงเห็นจริงว่า สิ่งนั้นมีความเกิดดับไป สิ่งนั้นมีความเกิดดับไป เป็นเรื่องของธรรมดา แล้วทำไมจะเอามาเป็นอารมณ์กรรมฐานไม่ได้ เพราะฉะนั้น ไม่ว่าอะไรทั้งนั้น อย่างสมมติว่า พระสงฆ์เราบวชอยู่ในวัดนี้ ถ้าสมัครจะเป็นนัก-ภาวนากรรมฐาน เพียงแค่ตั้งปัญหาถามตัวเองว่า เวลานี้เราเป็นอะไร แล้วก็หาคำตอบว่า เวลานี้เราเป็นพระ พระมีหน้าที่อย่างไร พระมีหน้าที่เรียนพระ-ธรรมวินัย เรียนไปทำไม เรียนไปเพื่อปฏิบัติ ปฏิบัติไปทำไม ปฏิบัติเพื่อความรู้ยิ่งเห็นจริง พิจารณาไปตามสติปัญญา ที่เราสามารถจะพิจารณาได้ เช่นอย่างชาวบ้านทั้งหลายที่ครองเรือน อาจจะตั้งปัญหาถามตัวเองว่า เราครองเรือนเพื่ออะไร และเราจะอยู่เป็นคฤหัสถ์เพื่ออะไร แล้วก็หาคำตอบให้ตัวเอง ถามตอบ ๆ ไปเรื่อย ๆ ด้วยการทำสติจดจ่อเกี่ยวกับสิ่งที่เราสนใจ นึกคิดพิจารณาอยู่นั้น แล้วก็จะเป็นอุบายทำจิตให้สงบเป็นสมาธิได้เหมือนกัน

และอีกอย่างหนึ่ง นักภาวนาในสมัยปัจจุบันนี้ เท่าที่ฟัง ๆ กันดูแล้ว **ภาวนาเอาเวลา** บางท่านก็บอกว่าเดี๋ยวนั่งได้ ๑ ชั่วโมง บางท่านก็บอกว่าได้ ๒ ชั่วโมง บางท่านก็บอกว่าได้ ๓๐ นาที ลงผลสุดท้ายเป็นการภาวนาเอาเวลา นอกจากจะภาวนาเอาเวลาแล้ว **ภาวนาเอาความเห็น** ในเมื่อนั่งหลับตาภาวนา พอลืมตามาพลับ อาจารย์ผู้สอนกรรมฐานก็มักจะถามว่า เห็นอะไรไหม ทีนี้ถ้าใครไม่รู้ไม่เห็น ไม่มีคำตอบ ก็แสดงว่า ภาวนาไม่ได้ผล จึงอยากจะขอ

ทำความเข้าใจกับท่านทั้งหลายว่า การภาวนานี้มันเป็นกิริยาของจิต สมาธิเป็นเรื่องของจิตโดยตรง

การยืน เดิน นั่ง นอน แม้เราจะ ยืน เดิน นั่ง นอน ได้เวลาแค่ไหนเพียงใด เป็นแต่เพียงการเปลี่ยนอิริยาบถ **แต่การทำสมาธิสำคัญอยู่ที่การทำจิต การกำหนดจิต การทำจิตให้รู้ ให้มีสิ่งรู้ ทำสติให้มีสิ่งระลึก จนกระทั่งจิตของเราสงบนิ่งลงเป็นสมาธิ แล้วก็ประกอบด้วยองค์มี ปีติ สุข เอกัคคตา มีสติปัญญารู้จริง เห็นจริงในสภาวธรรม ส่วนเวลาไม่สำคัญ** เราอาจจะทำสมาธิในท่าเดิน ท่ายืน ท่านั่ง ท่านอน หรือถ้าใครจะเก่งจริงก็ปักหัวลงกับพื้น ชี้ขาขึ้นฟ้าบริกรรมภาวนาอยู่ได้ก็เชิญ ทำได้ทั้งนั้น ที่เรานั่งขัดสมาธิ เอามือขวาทับมือซ้าย ขาขวาทับขาซ้าย ตั้งกายให้ตรง อันนี้เป็นวิธีการ เป็นส่วนประกอบในการปฏิบัติ แต่ที่แน่ ๆ จริง ๆ ก็คือการทำจิตอย่างเดียว การทำจิตนี้เพื่อให้มีสติสัมปชัญญะ มีพลังเข้มแข็งขึ้น จนกลายเป็นสติพละ ในเมื่อเรามีสติ เป็น**สติพละ** สติมีกำลังก็สามารถจะประคับประคองจิตให้ดำรงอยู่ในสภาพปกติ เมื่อกระทบกับอารมณ์จะไม่มีความหวั่นไหวง่าย หรือไม่หวั่นไหวเลย แต่ถ้าสติพละเพิ่มพลังขึ้นไปอีกกลายเป็น **สตินทรีย์** สติเป็นใหญ่ในอารมณ์ทั้งปวง ในเมื่อจิตนึกถึงอารมณ์สิ่งใด ถ้าจิตรู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งนั้น จิตจะหยุดคิด แต่ถ้าจิตยังไม่รู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งนั้น จิตจะต้องพิจารณาในสิ่งนั้นเองโดยไม่ได้ตั้งใจ เรียกว่า **สติเป็นใหญ่ในอารมณ์ทั้งปวง**

เมื่อจิตมีอาการพิจารณา จิตก็มีเครื่องรู้ สติก็มีสิ่งระลึก แล้วถ้าสติเพิ่มพลังยิ่งไปกว่านี้ สภาวะจิตมีการประชุมพร้อมลงเป็นหนึ่ง ซึ่งเรียกว่า**อริยมรรค** มรรค ๘ ประชุมลงเป็นหนึ่ง คือความเป็นหนึ่งของจิต โดยมีลักษณะจิตสงบนิ่ง สว่าง ไม่ไหวติง แต่มีสิ่งที่ปรากฏการณ์ขึ้นภายในจิต ให้จิตรู้อยู่ตลอดเวลา อันนี้คือ สมาธิในอริยมรรค สมาธิในอริยมรรคนี้ สงบลงเป็นอัปปนาสมาธิ เป็นหนึ่งเหมือนกัน แต่เมื่อจิตสงบลงเป็นหนึ่งแล้ว จิตมีเครื่องรู้ สติมีเครื่องระลึก แต่เป็นสภาวะที่ละเอียดสุขุมยิ่งนัก สิ่งที่ปรากฏกับจิตในขณะที่อริยมรรคประชุมพร้อม แม้จิตจะรู้เห็นอะไร สักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าเห็น

ไม่มีสมมติบัญญัติ เมื่อเห็นแล้ว รู้แล้ว ก็ไม่เรียกชื่อสิ่งนั้นว่าอะไร มีแต่สิ่งที่ปรากฏการณ์อยู่ภายในจิต เกิดขึ้น ดับไป เกิดขึ้น ดับไป อยู่อย่างนั้น แต่อะไรเกิด อะไรดับ จิตไม่ว่าง เพียงแต่รู้อยู่เฉย ๆ อันนี้คือสมาธิในอริยมรรค เป็นสมาธิที่มีสติปัญญาเฉลียวฉลาดรอบรู้อยู่ในตัว ซึ่งต่างกับสมาธิในฌาน

สมาธิในฌาน เมื่อจิตสงบนิ่งแล้ว ก็รู้อยู่ในสิ่งเดียว ไม่มีปรากฏการณ์อันใดที่จะให้รู้ อันเป็นเครื่องส่อแสดงให้เห็นพระไตรลักษณ์ คือ สงบนิ่งอยู่ในจุดเดียวเฉย ๆ อยู่อย่างนั้น เพราะฉะนั้น สมาธิในฌานเป็นสมาธิขั้นสมถะ ถ้าจิตสงบนิ่งอยู่เฉย ๆ มันก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร ซึ่งแตกต่างกันกับสมาธิในอริยมรรค เพราะฉะนั้น ท่านผู้ฟัง ผู้ปฏิบัติพึงสังเกตความเป็นของจิต ของตัวเอง ตามนัยดังที่กล่าวมาแล้ว อันนี้คือหลักการที่เจ้าพระคุณอุบาลี ฯ ได้แนะนำพร่ำสอนลูกศิษย์มา

ประการที่ ๓ การเจริญเมตตา การเจริญเมตตานี้เป็นกิจจำเป็นสำหรับนักปฏิบัติ เพราะการเจริญเมตตานี้ เป็นการประกาศความเป็นมิตรต่อสิ่งทั้งปวง ท่านเจ้าพระคุณอุบาลี ฯ เวลาท่านเข้าไปธุดงค์ในป่า ท่านมักจะเจริญเมตตาแล้วประกาศออกมาว่า "เรา สมณะ มาแสวงหาความสงบ มาแสวงหาความวิเวก เราไม่ได้ตั้งใจจะมายึดเอาที่ เอาทางของใคร ถ้าหากว่าท่านผู้ใดถือกรรมสิทธิ์ว่าตัวมีตัวเป็นเจ้าของ อยู่ในสถานที่นี้ เราขออาศัยท่านบำเพ็ญสมณธรรมชั่วขณะหนึ่ง แล้วก็จะหนีไปสู่ที่อื่น เรามาด้วยความไม่เบียดเบียนใคร" แล้วท่านก็แผ่เมตตา โดยนึกว่า "สัตว์ทั้งหลายผู้เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตายด้วยกันหมดทั้งสิ้น จงเป็นผู้มีความสุขกายสุขใจ อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกัน จงมีสุขรักษาตนให้พ้นภัย และจงมีสุขรักษาตนให้พ้นภัย อย่าได้ปราศจากสมบัติที่ตนได้แล้วเถิด" ท่านจะทำอย่างนี้ เป็นกิจวัตรของท่านเป็นประจำ แม้ว่าจะไปพักอยู่ใต้ร่มไม้ใหญ่ ๆ โบราณท่านถือว่า ต้นไม้ใหญ่ย่อมมีผี กุฏิต้องมีพระอยู่ นี่ท่านเจ้าพระคุณอุบาลี ฯ ท่านถืออย่างนี้ เพราะฉะนั้นต้นไม้ใหญ่ต้องมีเจ้าของ รุกขเทวดาอาศัยอยู่ ก่อนที่ท่านจะเข้าไปอาศัยร่มเงาจึงประกาศขออนุญาตเจ้าของเสียก่อน เพื่อป้องกันมิให้เขาเบียดเบียนเรา และ

ประกาศให้เขารู้ว่า เรามาดี มิได้มาร้าย แล้วท่านก็อาศัยบำเพ็ญสมณธรรมอยู่ในที่นั้น ตามสมควร อันนี้คือหลักการเจริญเมตตา แนวทางปฏิบัติของเจ้าคุณพระอุบาลี ฯ

และ ประการสุดท้าย ท่านให้เจริญมรณัสสติ คือให้ระลึกถึงความตาย คนเรานี้มันตายมาตั้งแต่เกิด ตายจากเด็กมาเป็นผู้ใหญ่ ตายจากผู้ใหญ่มาเป็นคนแก่ ตายจากคนแก่ไปเป็นคนตายจริง ๆ ในเมื่อตายจริง ๆ แล้วเน่า เน่าแล้วร่างกายทั้งปวงนี้ก็ สลายตัว กลายเป็น ดิน น้ำ ลม ไฟ นี่คือตาย อันนี้เป็นอุบายอันหนึ่งที่เจ้าพระคุณอุบาลี ฯ ท่านสอน และอีกอย่างหนึ่งการพิจารณาความตายนี้ ท่านถือว่าเป็นเทวทูต คอยกระตุ้นเตือนจิตใจของตัวเองไม่ให้เกิดความประมาท การระลึกถึงความตาย เป็นอุบายไม่ให้เกิดความประมาท และเป็นอุบายให้รู้จริงเห็นจริง เพื่อให้จิตของเรานี้ ยอมรับสภาพความเป็นจริงว่าเราจะต้องตาย ในเมื่อจิตยอมรับสภาพความเป็นจริงว่า เราจะต้องตายจริง ๆ แล้ว เมื่อจะเกิดความตายขึ้นมาจริง ๆ เราจะไม่เกิดความหวาดกลัวต่อความตาย ในเมื่อความรู้แน่ว่าเราจะตายจริง ๆ แล้ว ความรู้สึกของผู้ปฏิบัติจะเกิดขึ้นอย่างหนึ่ง ว่าก่อนที่เราจะตายนี้ เราควรจะได้อะไรดี ๆ ติดตัวไปก่อน ถ้าหากไม่สำเร็จ มรรค ผล นิพพาน อย่างน้อยก็จะมีบุญกุศลพอที่จะขึ้นสู่สวรรค์ ก็เป็นที่พอใจแล้ว

เพราะฉะนั้น ท่านจึงสอน ให้ระลึกถึงความตาย เพื่อกระตุ้นเตือนให้ผู้ปฏิบัติไม่เกิดความประมาท ในการที่จะปฏิบัติธรรมต่อไป นี่คือหลักการที่เจ้าพระคุณอุบาลี ฯ ได้นำมาสอนลูกศิษย์ลูกหาสืบ ๆ มา ส่วนข้อความพิสดาร หรือความละเอียดในเรื่องปัญหาดังที่กล่าวมาแล้วนี้ ขอให้ท่านทั้งหลายได้โปรดค้นตำราอ่านหนังสือ หรือศึกษาถามครูอาจารย์ต่าง ๆ

และขอให้คำแนะนำว่า การปฏิบัติธรรม การปฏิบัติกรรมฐาน เราปฏิบัติเพื่อทำจิตของเราให้มีสมาธิ ให้มีสติปัญญา รู้จริง เห็นจริง ในสภาวธรรมตามความเป็นจริง เพื่อให้จิตของเราเป็นอิสระ มีอำนาจเหนืออารมณ์ทั้งปวง เพราะฉะนั้น การปฏิบัติธรรมนี้ จึงไม่จำเป็นจะต้องไปอาศัยพลังจิตของใครมาช่วย

จิตของเรา และไม่จำเป็นจะต้องไปอัญเชิญเอาอำนาจบนฟ้า บนสวรรค์มาช่วยให้เราได้ปฏิบัติ เห็นผลง่าย ๆ บางท่านก็ ถามว่า ทำอย่างไรปฏิบัติธรรมจึงจะเห็นผล ได้ผลเร็ว คำตอบก็คือว่า ตั้งใจทำจริง ๆ ถ้าหากว่าท่านจะเป็นนักภาวนาจริง ๆ วันหนึ่ง ๆ ให้ท่านตั้งใจไว้ว่า ฉันจะนั่งสมาธิวันละ ๔ ครั้ง แต่ละครั้งจะนั่งให้ได้ครั้งละ ๑ ชั่วโมง เอากันวันละ ๔ ชั่วโมงเท่านั้น วันหนึ่งมี ๒๔ ชั่วโมง เราสละเวลามานั่งภาวนาทำสมาธิสัก ๔ ชั่วโมง ต่อวัน รับรองว่าจิตของท่านต้องสงบเป็นสมาธิ และก็ได้รู้ธรรม เห็นธรรมตามความสามารถ

ได้กล่าวธรรมะพอเป็นเครื่องเตือนใจของบรรดาท่านผู้ฟังทั้งหลาย ก็เห็นว่าพอสมควรแก่กาลเวลา จึงขอยุติไว้ด้วยประการฉะนี้.

ตอบปัญหาธรรมะ

โดย

พระชินวงศาจารย์

(หลวงพ่อพุธ ฐานิโย)

- ๑๕ -

สมาธิภาวนา

ถ. *เมื่อยังไม่ได้ทำสมาธิภาวนานอนหลับแล้วไม่ค่อยฝัน แต่เมื่อฝึกหัดทำสมาธิภาวนาแล้ว นอนหลับแล้วมักจะฝัน เพราะเหตุใด*

ต. การภาวนาเป็นอุบายที่ทำให้จิตเกิดมีสมาธิ โดยปกติผู้ภาวนาจะเป็นบริกรรมภาวนาก็ตาม หรือพิจารณาอะไรก็ตาม หรือดูลมหายใจก็ตาม มันเป็นอุบายให้จิตเกิดมีสมาธิ วาระแรกของความเกิดมีสมาธิแห่งจิตนั้น คือ การนอนหลับ เช่น อย่างเราภาวนาแล้วมันมีอาการเคลิ้ม ๆ ลงไป เหมือนจะนอนหลับแล้วก็เกิดเป็นความหลับขึ้นมา เมื่อหลับลงไปแล้วมันหลับไม่สนิท จิตกลับตื่นเป็นสมาธิอ่อน ๆ ในเมื่อจิตมีสมาธิอ่อน ๆ จิตมีลักษณะครึ่งหลับครึ่งตื่น แล้วก็มีความรู้สึกว่า มีความสว่างเรื่อง ๆ จิตส่งกระแสออกไปข้างนอก จึงเกิดนิมิตฝันขึ้นมา อันนี้มันเกิดสืบเนื่องมาจากการฝึกปฏิบัติสมาธิในขั้นต้น ๆ เพราะในตอนนี้สติสัมปชัญญะ ยังไม่มีพลังเพียงพอที่จะประคับประคองจิต ให้อยู่ในสภาวะที่เป็นสมาธิอย่างแน่วแน่ได้ เพราะเมื่อหลับลงไปแล้ว ความรู้สึกมันรู้สึกลอย ๆ คว้าง ๆ ไป จะว่าหลับก็ไม่ใช่ จะว่าตื่นก็ไม่ใช่ มันอยู่ครึ่งหลับครึ่งตื่น แล้วก็ทำให้เกิดฝัน

ถ. *การฝึกสมาธิจำเป็นต้องนั่งขัดสมาธิอย่างเดียวหรือไม่*

ต. ไม่จำเป็น นอกจากเราจะทำเป็นพิธีการเคารพต่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ชั่วขณะหนึ่งเท่านั้น

ถ. *ถ้าเรานอนสมาธิก่อนจะหลับ โดยทำให้เราหลับง่ายเข้า ถือเป็นสมาธิหรือไม่*

ต. ถือเป็นสมาธิเหมือนกัน อันนี้ดีที่สุด ถ้าฝึกทำสมาธิเวลานอน ถ้านอนหลับลงไปแล้ว จิตเกิดเป็นสมาธิเวลานอน สุขภาพร่างกาย สุขภาพจิตจะดีมากขึ้น

ถ. *ขณะนั่งสมาธิ มีภาพเหตุการณ์เกิดขึ้น จะทราบได้อย่างไร ว่าสิ่งนั้นภาพนั้น เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจริง หรือนึกคิดขึ้นเอง เช่น ครั้งหนึ่ง ขณะนั่งสมาธิ มีคนรู้จักที่ตายไปแล้วมาปรากฏ ทั้ง ๆ ที่ไม่เคยนึกถึงเขามาก่อน อยากทราบว่า ภาพนี้เป็นจริงหรือไม่ ถ้าจริง เกิดขึ้นได้อย่างไร*

ต. ภาพนี้เป็นทั้งจริง และไม่จริง ถ้าหากว่านิมิตนั้น ในเมื่อเกิดขึ้นแล้ว เหตุการณ์ที่มันเกิดขึ้นจริง ก็เป็นเรื่องความจริง แต่ถ้านิมิตมันเกิดขึ้นแล้วไม่จริง ก็ไม่จริง อันนี้สุดแท้แต่จิตของเราจะปรุงเป็นมโนภาพขึ้นมา ถ้าหากว่า จิตของเรามีความมั่นคงเพียงพอ มีสติสัมปชัญญะเพียงพอ นิมิตที่เกิดขึ้นนั้น มันก็เป็นความจริง แต่ส่วนมากภาพนิมิตในขั้นต้น ๆ นี้ มันจะเกิดขึ้นในระยะที่เราบริกรรมภาวนา แล้วรู้สึกว่าจิตมันเคลิ้ม ๆ เกิดสว่าง จิตมันลอยเคว้งคว้าง สติสัมปชัญญะยังไม่สมบูรณ์เพียงพอ กระแสจิตส่งออกไปข้างนอกแล้วก็เกิดภาพนิมิตต่าง ๆ ขึ้นมา อันนี้ให้ทำความเข้าใจว่า เป็นมโนภาพเอาไว้ก่อน อย่าเพิ่งสำคัญมั่นหมายว่าเป็นความจริง ถือว่าเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ เป็นอารมณ์อันหนึ่ง เราอาจจะกำหนดรู้ภาพนิมิตอันนั้นเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ แล้วภาพนิมิตนั้นอาจจะแสดงให้เรารู้ในแง่กรรมฐาน ได้แก่อสุภกรรมฐาน เป็นต้น ก็ได้

ถ. *การปฏิบัติที่ใช้คำภาวนาว่า พุทโธ จะใช้พร้อมกับการเพ่งกสิณ เช่น สีเขียว เป็นต้น ได้หรือไม่*

ต. อันนี้แล้วแต่ความถนัด หรือความคล่องตัวของท่านผู้ใด การภาวนาเป็นการนึกถึงคำพูดคำหนึ่ง คือ พุทโธ แต่การมองสีเขียว เพ่งสีเขียวเป็นเรื่องของตา เป็นเรื่องของสายตา จะใช้พร้อมกันกับ พุทโธ ๆ ไปด้วยก็ได้ไม่ขัดข้อง แต่ว่าถ้าจะภาวนาพุทโธแล้ว ลมหายใจควรจะคู่กับ พุทโธ เป็นเหมาะที่สุด เพราะว่าเมื่อภาวนา พุท พร้อมลมเข้า โธ พร้อมลมออก โดยปกตินักภาวนาเมื่อจิตสงบลงไปบ้างแล้ว คำภาวนาจะหายไป เมื่อคำภาวนาหายไปแล้ว จิตจะไปยึดลมหายใจเป็นเครื่องรู้ จะได้ตามลมเข้าไปสู่ความสงบอย่างละเอียดนิ่ง จนถึงอัปปนาสมาธิ จะใช้ลมหายใจพร้อมกับนึกกำหนดอานาปานุส-

สติ ก็ได้ ลมปราณ คือ ลมหายใจ อานาปานุสสติ ก็คือ ลมหายใจ เป็นอันเดียวกัน

ถ. *เมื่อจิตติดอยู่ปีติ และความสุข มีอยู่บ่อย ๆ ครั้ง จนไม่อยากจะถอนออกจากสมาธิ จะมีอุบายแก้ไข ได้อย่างไร*

ต. ในขั้นนี้ ยังไม่ต้องการอยากจะให้ใช้อุบายแก้ไข เพราะจิตที่มีปีติและความสุข ตามที่ท่านว่านี้ ยังไม่มั่นคงเพียงพอ ให้พยายามฝึกให้มีปีติ มีความสุข ให้มันอยู่ในขั้นที่เรียกว่า ได้ฌานสมาบัติ อันนี้เป็นความรู้สึกสัมผัสเพียงนิดหน่อย อยากจะเปลี่ยนอะไรทำนองนี้ ดำเนินให้จิตมีความสงบ มีปีติมีความสุขบ่อย ๆ เข้า มันจะได้เกิดมีความชำนาญในการเข้าออกสมาธิ แล้วถ้าจะอยากให้จิตมีสภาพเปลี่ยนแปลง ให้คอยจ้องเวลาจิตถอนออกจากสมาธิ ในเมื่อหมดปีติ หมดความสุขในสมาธิแล้ว เกิดความคิดขึ้นมา ทำสติตามรู้ความคิดนั้น หรือจะหาอะไรมาพิจารณาก็ได้ เพื่อเป็นการฝึกจิตให้รู้จักการพิจารณา

ถ. *เวลานั่งสมาธิ หรือเดินจงกรม จะลงสู่ความสงบแล้วมีนิมิตเสียงดังมาก เช่น ดังเปรี้ยง เหมือนฟ้าผ่า หรือเสียงก้องมา แต่ก็มีสติรู้ ไม่ตกใจ ถ้าเหตุการณ์นี้เกิดขึ้นอีกจะปฏิบัติอย่างไร*

ต. ถ้าเหตุการณ์อย่างนี้เกิดขึ้น ขอให้ถือว่าสิ่งนั้นคือเครื่องรู้ของจิตเครื่องระลึกของสติ จะเป็นสี แสง เสียง หรือรูปนิมิตอะไรต่าง ๆ ก็ตาม ให้ถือว่าเป็นเครื่องรู้ของจิต เครื่องระลึกของสติ ประคองจิตทำสติไว้ให้ดี แล้วผลดีจะเกิดขึ้น อย่าไปตกใจ หรือไปแปลกใจกับสิ่งเหล่านั้น

ถ. *เวลานั่งสมาธิ ก็ใช้คำบริกรรมคือ สมถะตลอด แต่เวลาเดินจงกรมใช้พิจารณากายที่เดิน กำหนดสติกับการเดิน ทั้งสองควบคู่กันไป จะสมควรหรือไม่*

ต. อันนี้สมควร แล้วแต่อุบายของท่านผู้ใด บางทีถ้าหากว่าจิตมันต้องการบริกรรมภาวนา ก็บริกรรม ถ้าต้องการจะกำหนดรู้อิริยาบถ ก็กำหนดรู้อิริยาบถ ถ้ามันจะต้องการค้นคิดพิจารณา ก็ให้มันค้นคิดพิจารณา อย่าไปขัดโดยเฉพาะอย่างยิ่ง บางทีมันอาจจะสงบขึ้นมาโดยไม่ได้ตั้งใจ อย่าไปฝืน บางที

มันอาจจะเกิดความรู้ขึ้นมา โดยไม่ได้ตั้งใจจะให้เกิดความรู้ ก็อย่าไปฝืน ปล่อยมันให้มันเป็นไปตามธรรมชาติของมัน หน้าที่ของเรามีแต่ทำสติกำหนดตามรู้เท่านั้น

ถ. *เมื่อทำสมาธิแล้ว จิตไม่ค่อยสงบ มักจะน้อยใจว่าตนเองว่า ไม่มีวาสนาบารมี*

ต. อย่าไปคิดอย่างนั้นซิ ในเมื่อจิตไม่สงบก็ทำเรื่อยไป ทำสติรู้และพิจารณาว่ามันไม่สงบเพราะอะไร ค่อยแก้ไข และพากเพียรพยายามทำให้มากๆ เข้า เดี๋ยวมันก็เกิดความสงบขึ้นมาเอง

ถ. *ทำสมาธิภาวนานั้น ที่เราภาวนา พุทโธ นั้น จะต้องเอาจิตไปกำหนดไว้ที่ไหน เช่น ไว้ที่คำว่า พุทโธ หรือทำจิตรู้ไว้ตรงหน้าเฉย ๆ หรือตามลมหายใจ*

ต. พุทโธ แปลว่า ผู้รู้ พุทโธ แปลว่า ผู้ตื่น พุทโธ แปลว่า ผู้เบิกบาน การภาวนาพุทโธ เอา รู้ ไปไว้กับคำว่า พุทโธ พุทโธ พุทโธ นี้เป็นอารมณ์เครื่องรู้ของจิต เป็นคำพูดคำหนึ่ง แต่ถ้าเราเอาตัวรู้สึกสำนึกไปไว้ที่พุทโธ แปลว่า เอาพุทโธไปไว้กับคำว่า พุทโธ ทีนี้เวลาเราภาวนาพุทโธ จะเอาจิตไปไว้ที่ไหนก็ได้ เช่น จะไม่เอาไว้ หรือจะเอาไว้ ไม่ตั้งใจเอาไว้ที่ไหน เราก็กำหนดรู้ลงที่จิต ความรู้สึกอยู่ที่ไหน จิตก็อยู่ที่นั้น ความรู้สึก สภาวะรู้ คือ พุทธะ ผู้รู้ แล้วจะเอาคำว่าพุทโธ ไปไว้กับสภาวะผู้รู้ พร้อมกับนึกพุทโธ ๆ ๆ คำว่า พุทโธ ไม่ใช่ผู้รู้ เป็นแต่เพียงอารมณ์ของผู้รู้ การทำสติให้รู้อยู่กับพุทโธ การทำสตินั้นคือตัวผู้รู้ แล้วเอาตัวผู้รู้มานึกถึงคำพูดว่า พุทโธ เอาพุทโธ ไว้ที่จิต เอาจิตไว้ที่พุทโธ บางท่านก็บอกว่า เอาจิตไว้ที่ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก พุท พร้อมกับลมเข้า โธ พร้อมกับลมออก บางท่านก็สอนให้กำหนดรู้ที่ปลายจมูก ตรงที่ลมผ่านเข้า ผ่านออก แล้วก็นึก พุทโธ ๆ ๆ ไปเรื่อย อันนี้แล้วแต่ความเหมาะกับจริตของท่านผู้ใด ถ้าหากว่าการกำหนดบริกรรมภาวนาพุทโธ ถ้าเรากำหนด พุท พร้อมลมเข้า โธ พร้อมลมออก จังหวะมันยังห่างอยู่ จิตยังส่งกระแสไปทางอื่นได้ ก็ปล่อยลมหายใจเสีย แล้วนึก พุทโธ ๆ ๆ ให้มันเร็วเข้า อย่าให้มีช่องว่าง จะเอาไว้ที่ไหนก็ได้

ถ. *ขณะทำสมาธิ จะรู้ได้อย่างไรว่า จิตจวนจะเข้าภวังค์แล้ว และจะรู้ได้อย่างไรว่า จิตกำลังอยู่ในภวังค์*

ต. อันนี้เราพึงสังเกตว่า ถ้าเราเกิดมีกายเบา จิตเบา กายสงบ จิตสงบ กายคล่อง จิตคล่อง กายควร จิตควร พึงเข้าใจเถิดว่า จิตของเรา กำลังจะก้าวเข้าสู่ภวังค์ ทีนี้คำว่า ภวังค์ นี้ หมายถึง ช่วงว่างระหว่างที่จิตกำลังบริกรรมภาวนาอยู่ แล้วปล่อยวาง คำภาวนามีอาการวูบลงไป วูบเป็นอาการ เป็นความว่างของจิต ช่วงที่วูบนี้ ไปถึงระยะจิตนิ่ง ช่วงนี้เรียกว่า จิตตกภวังค์ ทีนี้เมื่อจิตตกภวังค์วูบลงไปนิ่งพั๊บ ถ้าไม่หลับ สมาธิเกิด ถ้าจะเกิดความหลับ ก็หลับไปอย่างไม่รู้ตัว. แต่ถ้าแบบสมาธิจะเกิด พอนิ่งพั๊บ จิตเกิดสว่าง แสดงว่าจิตเข้าสู่สมาธิ ถ้านิ่งพั๊บ มืดมิดไม่รู้เรื่อง จิตนอนหลับ นี่พึงสังเกตอย่างนี้ จิตที่เข้าสมาธิต้องผ่านภวังค์ไปก่อน ภวังค์ คือ ช่วงว่างของจิตที่ปราศจากสติ เช่นอย่างเราคิดถึงสิ่งหนึ่ง เช่น คิดถึงแดง แล้วจะเปลี่ยนไปคิดถึงขาว ช่วงว่างระหว่างขาวกับแดงนี้ ตรงกลางเรียกว่า ภวังค์ สมาธิที่จิตปล่อยวางภาวนามีอาการเคลิ้ม ๆ แล้วก็วูบ ชั่ววูบเรียกว่า จิตตกภวังค์ เมื่อวูบแล้วนิ่ง มืดมิดไปเรียกว่า จิตหลับ ถ้าวูบนิ่งพั๊บเกิดความสว่างโพลงขึ้นมา จิตเป็นสมาธิ พึงทำความเข้าใจอย่างนี้

ถ. *ขณะง่วงนอน และต่อสู้กับความง่วงอยู่นั้น จะเป็นโอกาสให้สติกลับรู้ตัวตามทัน หรือไม่*

ต. ถ้าหากเรามีการต่อสู้ ก็มีความตั้งใจ ในเมื่อมีความตั้งใจ ก็เกิดมีสติรู้ตัว ถ้าความตั้งใจมีพลังเข้มแข็งขึ้น สติก็เข้มแข็งขึ้น เมื่อสติเข้มแข็งขึ้นความง่วงก็หายไป ถ้าสติกับความง่วง สู้ความง่วงไม่ได้ ก็กลายเป็นความง่วงแล้วก็หลับไป

ถ. *ขณะทำสมาธิ เกิดนิมิตขึ้นมาเป็นภาพ จะต้องปฏิบัติ หรือกำหนดจิตอย่างไร*

ต. ในเมื่อทำสมาธิแล้ว จิตสงบลงไปเกิดเป็นนิมิตภาพขึ้นมา ระวังอย่าให้เกิดความเอะใจ หรือแปลกใจกับการเห็นนั้น ให้ประคองจิตอยู่เฉย ๆ ถ้า

ไปเกิดเอะใจหรือทักท้วงขึ้นมา สมาธิจะถอน เมื่อสมาธิถอนแล้วนิมิตหายไป ถ้าใครสามารถประคองจิตให้อยู่ในสภาพปกติ นิมิตนั้นจะอยู่ให้เราดูได้นาน และนิมิตนั้นจะเป็นเครื่องรู้ของจิต เครื่องระลึกของสติ เป็นฐานที่ตั้งของสติ บางทีนิมิตนั้นอาจจะแสดงอสุภกรรมฐาน หรือแสดงความตาย ถ้าแสดงอสุภ-กรรมฐานให้เราดู เช่น ล้มตายลงไป เน่าเปื่อย ผุพัง ก็ได้อสุภกรรมฐาน ได้มรณัสสติ ถ้าจิตของท่านผู้นั้นสำคัญมั่นหมายในพระไตรลักษณ์ ภาพนิมิตนี้มันก็ไม่เที่ยง ปรากฏขึ้นมาแล้วมันก็ล้มตายไป ตายไปแล้วก็เปลี่ยนแปลงเป็นเน่าเปื่อย ผุพัง สลายตัวไป เสร็จแล้วก็ได้วิปัสสนากรรมฐาน

เพราะฉะนั้น ในเมื่อภาวนาเกิดนิมิตขึ้นมาแล้ว อย่าไปดีใจ เสียใจกับนิมิตนั้น ให้ประคองจิตให้รู้อยู่เฉย ๆ **ธรรมชาติของนิมิตนี้ เมื่อมันเกิดขึ้นแล้วย่อมมีการเปลี่ยนแปลง** ในเมื่อมันมีการเปลี่ยนแปลง ก็ทำให้เรารู้ ทำให้รู้ว่าแม้นิมิตนี้มันก็ไม่เที่ยง หรือเพียงแค่มันเกิดขึ้นแล้วหายไป เกิดขึ้นแล้วมันหายไป มันก็ไปตรงกับคำว่า เกิด–ดับ เกิด-ดับ ที่เรากำหนดรู้กันอยู่ในจิต ความเกิด–ดับ ความคิดมันเกิดขึ้น ความคิดมันดับไป ก็คือ การเกิดดับ นิมิตเกิดขึ้น นิมิตดับไป ก็คือความเกิดดับ สุขมันเกิดขึ้น สุขมันดับไป ก็คือความเกิดดับ ทุกข์เกิดขึ้น ทุกข์ดับไป ก็คือความเกิดดับ เมื่อเรามีสติ กำหนดรู้ความเป็นของมันอยู่อย่างนี้ เราจะได้สติปัญญาดีขึ้น แล้วอาจจะเกิดปัญญา รู้อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ขึ้นมาได้

ถ. *ภาวนาไปจิตเบื่อหน่ายจะทำอย่างไร จิตเศร้าหมองจะทำอย่างไร*

ต. ความเบื่อ เป็นอาการของกิเลส ในเมื่อมันเกิดเบื่อ พิจารณาความเบื่อ **เอาความเบื่อเป็นอารมณ์** ถามตัวเองว่า ทำไมมันจึงเบื่อ เมื่อได้คำตอบนี้แล้ว ถามต่อไปอีกว่า ทำไม ๆ ๆ เพราะอะไร ๆ ๆ ไล่มันไป จนมันจนมุม **เอาความเบื่อเป็นอารมณ์ เอาความเบื่อเป็นเครื่องรู้** เราก็พิจารณาหาเหตุผลความเบื่อให้ได้ การพิจารณาเช่นนี้ก็คือ การพิจารณาวิปัสสนากรรมฐาน

จิตเศร้าหมองก็พยายาม **ภาวนาให้มาก ๆ พิจารณาให้มาก ๆ** ในเมื่อจิตมันรู้แจ้งเห็นจริงแล้ว มันจะหายเบื่อ และจะหายเศร้าหมอง

ถ. *จิตมันมองเห็นกายเป็นสิ่งที่น่ากลัว เพราะมันเกิดทุกข์ แล้วก็เบื่อ มันมองเห็นกาย เป็นของสกปรก จิตมันรังเกียจ มันเกิดเบื่อ จะทำอย่างไร*

ต. อันนี้เป็นอาการของกิเลส ถ้ามันเกิดอาการอย่างนี้ขึ้นมาแล้ว เราขาดสติ ไปถือเอาความเบื่อเป็นเรื่องที่จะมาทำให้จิตของเรามัวหมอง หรือเศร้าหมอง ก็เรียกว่า เราขาดสติ ขาดปัญญา เมื่อเหตุการณ์อย่างนี้เกิดขึ้นมาต้อง **พิจารณาจนกว่ามันจะหายเบื่อหน่าย หายเศร้าหมอง**

ถ. *ขอให้ช่วยสอนวิธีทำสมาธิเกี่ยวกับชีวิตประจำวัน (พระนวกะ)*

ต. การทำสมาธิเกี่ยวกับชีวิตประจำวัน เฉพาะพระนวกะภิกษุที่เราจะยึดเป็นหลักที่แน่นอน วันหนึ่ง ๆ ท่านตื่นขึ้นมา ก็มีความรู้สึก ให้ท่านถามปัญหาตัวเองว่า เราเป็นอะไร แล้วก็ตอบตัวเองว่า เราเป็นนักบวช ถามต่ออีกว่า บวชมาทำไม ตอบว่า บวชมาเพื่อศึกษาธรรมวินัย ถามต่อว่าศึกษาธรรมวินัยไปทำไม ตอบว่า ศึกษาไปเป็นข้อปฏิบัติ ถามอีก ปฏิบัติเพื่ออะไร นึกพิจารณาทบทวนอยู่อย่างนี้ โดยไม่ต้องไปภาวนาพุทโธ ๆ ๆ หรือพิจารณา ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง อะไรก็ได้ เอาหน้าที่ของตัวเอง ความเป็นของตัวเองที่เป็นอยู่ในปัจจุบันมาเป็นปัญหาเกี่ยวกับชีวิตประจำวัน โดยนึกอยู่เสมอว่าเวลานี้เราเป็นอะไร แล้วก็ตอบปัญหาของตัวเองเป็นเปลาะ ๆ ไป ด้วยความมีสติสัมปชัญญะ โดยในทำนองนี้ ถ้าหากว่าท่านนั่งหลับตา แล้วก็ตั้งถามปัญหาตัวเองว่าเราเป็นอะไร เราเป็นพระนวกะ พระนวกะคืออะไร คือพระผู้บวชใหม่เราบวชมาทำไม บวชมาเพื่อศึกษาธรรมวินัย ธรรมวินัยที่จะต้องศึกษามีอะไรบ้างและเพื่ออะไร ถามปัญหาตัวเองไปเรื่อย ๆ แล้วก็จะสามารถทำจิตสงบเหมือนกัน และอีกอย่างหนึ่ง ถ้าหากว่าท่านไม่ได้นึกอย่างนี้ ท่านจะถือโอกาสเอาวิชาความรู้ที่ท่านเรียนมา ที่ท่านได้ปริญญามาแล้ว เอามาวิตกเป็นหัวข้อ พิจารณาถามตัวเองไปเป็นเปลาะ ๆ ท่านคิดถึงอะไร ทำความคิดให้มันชัด ๆ ทำสติให้มันรู้ชัด ๆ อย่าทำโดยความไม่มีสติ สิ่งใดที่ทำด้วยความมีสติ คิดด้วยความ

มีสติ สิ่งนั้นคือการปฏิบัติธรรม การปฏิบัติธรรมนี้ เพื่อความมีสติ ในเมื่อการมีสติเพราะการค้นคิดพิจารณา เกี่ยวกับวิชาความรู้และงานการที่เราทำอยู่ หรือสิ่งที่เราเป็นอยู่ในปัจจุบัน สมาธิเกิดขึ้นแล้วสามารถที่จะเอาไปสนับสนุนวิชาความรู้และงานการที่เราทำอยู่ได้ ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด ทำสติอันเดียว แม้แต่ชาวบ้านซึ่งเป็นแม่บ้านหรือแม่ครัว เป็นแต่เพียงตั้งปัญหาถามขึ้นมาว่า วันนี้เราจะทำกับข้าวอะไร เราจะทำแกงเผ็ด ส่วนประกอบของแกงเผ็ดมีอะไรบ้าง แล้ววิธีทำ จะทำอย่างไร นั่งค้นคิดพิจารณาวนเวียนกลับไปกลับมาอย่างนั้น มันก็เป็นอารมณ์ของการปฏิบัติกรรมฐานได้ **เราทำอะไรอยู่ ทำสติกับสิ่งนั้น เราคิดอะไรอยู่ ทำสติกับสิ่งนั้น เราพูดอะไรอยู่ ก็มีสติกับสิ่งนั้น ในเมื่อสติกับการทำ การพูด การจา ความคิดของเรามันตามทันกัน สมาธิก็เกิดขึ้น** และขอเตือนไว้อีกอย่างหนึ่งว่า นักขับรถทั้งหลาย เมื่อท่านจับพวงมาลัยสตาร์ทเครื่องยนต์แล้ว ท่านอย่าไปภาวนาพุทโธ ให้ทำสติอยู่กับการขับรถ ถ้าไปภาวนา พุทโธ แล้ว พุทโธกับเรื่องการขับรถ มันไม่มีความสัมพันธ์กัน ตัวอย่างที่เคยประสบมาเมื่อเร็ว ๆ นี้ เมื่อวันที่ ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๒๖ นี้ ไปแสดงธรรมที่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ หลวงพ่อไปเทศน์ว่า การปฏิบัติสมาธินี้ กระทำสติให้มันมีความสัมพันธ์กับงานที่เราทำอยู่ในปัจจุบัน แล้วก็บอกว่ายกตัวอย่าง เช่น เวลาท่านขับรถ ท่านไปภาวนา พุทโธ เมื่อจิตสงบแล้ว จิตจะไปติดกับ พุทโธ จะทิ้งหน้าที่การขับรถ ไม่มีความสนใจ แล้วท่านจะขับรถไปอย่างไม่มีจุดหมายปลายทาง ดีไม่ดีจะขับรถไปชนเขา พอพูดจบมีอาจารย์ท่านหนึ่งบอกว่า หนูก็เจอมาแล้ว พอขับรถภาวนาพุทโธ ๆ ๆ แล้วจิตมันก็สงบ มันก็ไม่อยู่กับการขับรถ แล้วเราก็ขับรถไปจนกระทั่งสุดถนน จึงได้สติว่าเราทำผิดทางแล้ว เขาบอกว่า ดีที่ว่าในช่วงนั้นไม่ค่อยมีรถสวน ไม่อย่างนั้นเกิดชนกันตาย อันนี้แสดงว่าสมาธิกับงานที่ทำอยู่มันไม่มีความสัมพันธ์กัน เราจะ **บริกรรมภาวนาอย่างอื่น หรืออีกอย่างหนึ่งได้ เฉพาะเวลาที่เราตั้งใจปฏิบัติโดยตรง โดยไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งใด แต่เมื่อเวลาเราทำงาน เราก็เอาสติไปอยู่กับงาน เวลาเราพูด เอาสติไปอยู่กับพูด เวลาเราคิดเอาสติไปไว้กับการคิด** ทำอะไรมีสติตลอดเวลา อันนี้

คือการฝึกจิตให้มีสติ ที่เราปฏิบัตินี้ ไม่ใช่เราจะปฏิบัติเอาศีล ปฏิบัติเอาสมาธิ ปฏิบัติเอาปัญญา แต่เราจำเป็นจะต้องสร้าง ศีล สมาธิ ปัญญา ให้เกิดมีพลังขึ้น จนสามารถรวมพลังลงเป็นหนึ่ง ซึ่งเรียกว่า **สติวินโย** เมื่อเราสามารถทำศีล สมาธิ ปัญญา ให้รวมลงเป็นหนึ่งกลายเป็นสติวินโย **มีสติเป็นผู้นำ** สติตัวนี้จะคอยประคับประคอง คอยจ้องดูสิ่งที่เราทำ พูด คิด หรือ ยืน เดิน นอน นั่ง ตลอดทุกอิริยาบถไม่มีความพลั้งเผลอ เมื่อเป็นเช่นนั้น จิตของเราก็พ้น พ้นจากความกังวลหลาย ๆ อย่าง ในที่สุดจะพ้นจากกิเลส แก่นของพระธรรมวินัยคืออะไร **แก่นของพระธรรมวินัย คือ** วิมุตติ เราปฏิบัติเอา วิมุตติ **คือ ความหลุดพ้นจากกิเลส จนบรรลุพระนิพพาน**

ถ. *เมื่อออกจากสมาธิแล้ว มีอาการเมื่อยล้ามากนั้น ถือว่าถูกต้อง หรือไม่*

ต. องค์ประกอบของการทำสมาธินี้ ในเมื่อสมาธิเกิดขึ้นเท่านั้นแหละ กายก็เบา จิตก็เบา ถ้าสมาธิอันใด ถ้าเรานั่งสมาธิตลอดคืนยันรุ่ง ตลอดวันยันค่ำ ในเมื่อออกจากสมาธิมาแล้วเมื่อย ยังกับวิ่งมาตั้งหลายกิโล ๆ นี้ นั่นใช้ไม่ได้ ออกจากสมาธิแล้ว ต้องเบา

ถ. *การฝึกสมาธิต้องการสถานที่เช่นใด จึงจะทำให้ได้ผลอย่างรวดเร็ว*

ต. อาตมาถือคติว่า ถ้าใครสามารถภาวนาให้มีจิตเป็นสมาธิรู้ธรรมเห็นธรรม อยู่ในบ้านของตัวเอง จะมีพระปฏิบัติอยู่ในบ้านทุกวัน ถ้าใคร**ภาวนาให้จิตสงบได้ รู้ธรรม เห็นธรรมได้** ภายในบ้าน **จะมีคุณค่าดียิ่งกว่านิมนต์พระไปสวดมนต์ตั้งหมื่น ๆ องค์** แนะนำให้เขาทำอย่างนี้ เพื่อแก้ปัญหาว่าไม่มีเวลาจะไปวัด จึงอยากจะให้ทุกท่านสร้างวัดขึ้นในห้องนอนตัวเอง ทีนี้บางคนคัดค้านว่าท่านไปสอนคนให้ทำอย่างนั้น เมื่อเขาได้รับความสบายในบ้านแล้ว เขาไม่มาทำบุญกับท่าน ท่านจะไม่อดหรือ อาตมาบอกว่าไม่มีทาง ยิ่งจะมากขึ้นกว่าเก่า

ถ. *วิธีเริ่มทำสมาธิ ทำอย่างไร และควรทำสมาธิเมื่อไร*

ต. หลังจากไหว้พระสวดมนต์เสร็จก็แผ่เมตตา การแผ่เมตตานั้นเราจะนึกว่า สัตว์ที่มีชีวิตซึ่งเป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันหมดทั้งสิ้น จงเป็นผู้มีสุขกายสุขใจเถอะ แค่นี้ก็เป็นการแผ่เมตตาแล้ว พอหลังจาก

นั้นก็นึกในใจว่า พุทโธ ธัมโม สังโฆ ๆ ๆ แล้วก็กำหนดรู้ลงที่จิต นึกในใจว่า พุทโธ ๆ ๆ เรื่อยไปอยู่ในจิตนั้นแหละ ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม พูด คิด นึก พุทโธ ได้ตลอดเวลา ส่วน **เรื่องสวดมนต์นั้น เราจะสวดได้เพียงไรแค่ไหนไม่สำคัญ** แม้จะได้แต่เพียง นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ จบอยู่แค่นั้น ก็สวดอยู่แค่นั้นแหละ แล้วก็ **สวดด้วยความมั่นใจ เป็นอุบายสำหรับอบรมจิตใจ อุบายกระตุ้นความรู้สึกให้มีความตั้งมั่นลงในคุณความดี** ทีนี้ พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ก็คือ คุณธรรม อย่าไปน้อยอกน้อยใจ ผู้ที่ท่องสวดมนต์ไม่ได้มากอย่าไปน้อยใจ ถ้าจำอะไรไม่ได้ก็จำ พุทโธ ๆ ๆ หรือ ยุบหนอ พองหนอ เพียงคำเดียวเท่านั้นให้ได้ แม้แต่การพิจารณาธรรมะก็เหมือนกัน เช่น อย่างพิจารณาอาการ ๓๒ นี้ ก็ไม่จำเป็นที่จะต้องไล่มันครบหมดทุกอาการ ก็เพ่งดูกระดูกหัวแม่มืออันเดียวนี้ให้มันมองเห็นชัด จิตเป็นสมาธิขึ้นมาใช้ได้ อันเดียวนี้แหละมันจะเป็นทั้งสมถะและวิปัสสนา-กรรมฐาน ถ้าจิตมันมองเห็นหัวแม่มือแค่นี้ มันก็เป็นสมถกรรมฐาน ถ้ามันว่าหัวแม่มือทำไมมันคด ๆ เคี้ยว ๆ เปลี่ยนแปลง อะไรได้ กระดิกได้ มันก็เป็นวิปัสสนากรรมฐานแล้ว อย่าไปคิดอะไรให้มันยุ่งนัก **ทำจิตให้สงบนิ่งเป็นสมาธิได้นั้น คือ สมถะ** รู้ว่าจิต **สงบนิ่งเป็นสมาธิคือ** วิปัสสนา เอากันแค่นี้ ถ้าไปรู้มากกว่านี้แล้ว มันยุ่ง ทีนี้มันรู้จริงแล้วมันขยายตัวไปเอง อย่าไปคิดอะไรให้มันวุ่นวายนัก

ถ. *ถ้ามีปัญหาในเรื่องการทำสมาธิ หลวงพ่อจะแนะนำวิธีแก้ปัญหาอย่างไร*

ต. **แต่ปัญหามีอยู่ว่า ถ้าเกี่ยวกับเรื่องการทำสมาธินี้ ถ้าปัญหาเกิดขึ้นจากสมาธิ คือหมายความว่า มันมีข้อสงสัยเกิดขึ้นภายในจิต อันนี้เราต้องพยายามตอบด้วยตนเอง ถ้าสงสัยว่าอันนี้คืออะไร ถ้ามีปัญหาเกิดขึ้นมาอย่างนี้ ก่อนที่จะภาวนาให้ท่านตั้งคำถามว่าอันนี้คืออะไร แล้วก็กำหนดจิตภาวนาเรื่อยไป จะภาวนาอะไรก็ได้ ในเมื่อจิตสงบนิ่งขึ้นมาแล้ว คำตอบมันจะปรากฏขึ้นมาเอง**

ถ. *ถ้ามีนิมิตเกิดขึ้นในลักษณะต่าง ๆ ขณะทำสมาธิ ผู้ปฏิบัติควรจะทำอย่างไร*

ต. เหตุการณ์ใด ๆ ที่ผ่านขึ้นมาในขณะทำสมาธิ จะเป็นภาพนิมิตก็ตาม ความรู้ก็ตาม หรืออาจจะมีเสียงดังก็ตาม ให้ผู้ภาวนากำหนดรู้ลงที่จิตอย่างเดียว อย่าไปสนใจกับสิ่งเหล่านั้น เพราะสิ่งเหล่านั้น มันเป็นสิ่งที่จิตของเราบันดาลให้มันเกิดขึ้นมาเอง เมื่อจิตไปเอะใจ ไปสงสัย ไปยึดติดอยู่นั้น จิตของเราไปหลงภูมิของตัวเอง แล้วไปยึด เมื่อยึดแล้วก็แปลกใจตัวเองว่า เอะ ทำไมจึงเป็นอย่างนี้ พอเกิดเอะขึ้นมาแล้ว จิตก็ถอนจากสมาธิ สิ่งทั้งหลายเหล่านั้นก็หายไป เราเลยหมดโอกาส ไม่ได้พิจารณาให้รู้จริง เห็นจริง อันนี้ให้ระวังให้มาก

ถ. *จำเป็นจะต้องนั่งขัดสมาธิเพชร เวลาทำสมาธิหรือไม่*

ต. อันนี้น่าจะทำความเข้าใจ การทำสมาธิ คำว่าสมาธิเป็นกิริยาของจิต การกำหนดจิต หรือการบริกรรมภาวนาในจิต หรือการเอาจิตไปพิจารณาเรื่องราวต่าง ๆ เป็นการทำสมาธิ แต่การยืน เดิน นั่ง นอน เป็นการเปลี่ยนอิริยาบถ เราจะทำสมาธิในเวลาเดิน เวลานั่ง เวลานอน หรือเวลาไหน ๆ ก็ได้ทั้งนั้น ถ้าหากว่านั่งสมาธิแบบขัดสมาธิเพชร หรือแบบพระพุทธเจ้านั่งนี้ ถ้ามันลำบากเราจะนั่งเก้าอี้ก็ได้ จะนอนทำก็ได้ ถ้าใครยิ่งนอนทำสมาธิชำนิชำนาญยิ่งดี ในเมื่อหลับลงไปแล้วจิตจะได้เป็นสมาธิ ในเมื่อจิตเป็นสมาธิในเวลาหลับ กายมันจะได้พักผ่อนสบาย เพราะองค์ประกอบของการเป็นสมาธินี้กายเบา จิตเบา ในเมื่อกายเบา จิตเบา กายก็ได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ ถ้าใครนอนพักผ่อนด้วยสมาธิ บางทีเป็นโรคภัยไข้เจ็บบางอย่างก็หายได้

ถ. *การที่จิตสามารถติดตามอารมณ์ต่าง ๆ ไปตลอดเวลา ถือว่าจิตเป็นสมาธิหรือไม่*

ต. จิตที่สามารถตามรู้อารมณ์ต่าง ๆ อันนี้ถือว่าจิตเป็นสมาธิในขั้นวิปัสสนา จิตที่จะติดตามรู้อารมณ์ได้ตลอดเวลา หมายถึงว่า เราคิดอะไรขึ้นมา จิตมันก็รู้ทัน ประสบเหตุการณ์อะไรขึ้นมาจิตมันก็รู้ทัน ใครด่ามาก็รู้ทัน ใครตำหนิมาก็รู้ทัน ใครยกย่องสรรเสริญมาก็รู้ทัน จิตสามารถที่จะตั้งมั่นอยู่ในสภาพปกติ ไม่ยินดียินร้ายต่อเหตุการณ์นั้น ๆ ได้ชื่อว่า จิตเป็นสมาธิในขั้นวิปัสสนากรรมฐาน ทีนี้ในเมื่อพูดถึงจิตในขั้นวิปัสสนากรรมฐาน บางท่านอาจจะสงสัยว่า จิต

ในขั้นสมถกรรมฐานเป็นอย่างไร จิตในขั้นสมถกรรมฐานนั้น หมายถึงจิตที่ไปนิ่งว่างอยู่เฉย ๆ ไม่เกิดความรู้ หมายถึงจิตที่อยู่ในฌาน มันรู้เฉพาะเรื่องของฌานเท่านั้น ความรู้อื่น ๆ ไม่มี หมายถึงจิตที่อยู่ในอัปปนาสมาธิ ขั้นที่เรียกว่าจิตนิ่งสว่าง แล้วก็ไม่รู้สึกจนกระทั่งว่ามีตัวมีตน ตัวตนหายไปหมด อันนี้จิตอยู่ในสมาธิขั้นสมถะย่อมไม่เกิดความรู้อันใด อันนี้ไม่ใช่การเริ่มต้น เป็นการที่จิตผ่านความเป็นสมาธิขั้นสมถะมาแล้ว จนมีสติสัมปชัญญะดี สามารถตามรู้ทันอารมณ์ต่าง ๆ และเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ถ้าใครได้อย่างนี้แล้วสบายมาก

ถ. *สมาธิมีประโยชน์ต่อนักบริหารอย่างไร*

ต. สมาธิมีประโยชน์ต่อนักบริหาร และต่อทุกคนที่ไม่ใช่นักบริหาร คือในเมื่อเราทำสมาธิให้มีจิตสงบมั่นคง จะทำให้เรามีสติ มีความรู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดี และ สมาธินี้ ถ้าใครทำถูกต้อง เดิมเป็นคนขี้เกียจจะกลายเป็นคนขยัน ถ้าเป็นคนไม่ซื่อสัตย์ จะต้องเป็นคนซื่อสัตย์ ยกตัวอย่างเช่น แม่บ้านเป็นคนขี้เกียจหุงข้าวให้ผัวรับประทาน ในเมื่อทำสมาธิเป็นแล้ว จะมีความขยันหุงข้าวให้ผัวรับประทาน รู้จักหน้าที่ของตนเป็นอย่างดี เพราะฉะนั้น สมาธิจึงมีประโยชน์แก่นักบริหารและนักปกครอง อย่างเหลือที่จะพรรณนาทีเดียว ถ้าหากท่านผู้ใดสามารถรู้จักวิธีใช้อำนาจทางจิตได้ก็ยิ่งเป็นการดี

ถ. *ขณะที่นั่งทำสมาธิ บริกรรม พุทโธ ๆ อยู่ จนกระทั่งรู้สึกว่าจิตเริ่มจะนิ่ง จะมีเหตุการณ์เกิดขึ้น คือ พุทโธ หายไป ไม่รู้สึกตัว ตัวไม่โยกไปมา นั่งตรงอยู่เป็นระยะหนึ่ง*

ต. ในเมื่อบริกรรมภาวนา พุทโธ ๆ ๆ ไป จิตเริ่มจะสงบลงไป พอจิตเริ่มสงบลงไปแล้ว คำว่า พุทโธ มันจะค่อยเลือนลางหายไป ในที่สุดจิตจะไม่ว่า พุทโธ เลย แล้วจิตก็จะนิ่งรู้อยู่เฉย ๆ นี่บางทีบางท่านอาจจะเข้าใจผิดในตอนนี้ ในเมื่อบริกรรมภาวนา พุทโธ ๆ ๆ แล้ว ทีนี้จิตมันไม่ว่าพุทโธ แต่มันมีอาการเคลิ้ม ๆ สงบลงไป ก็เข้าใจว่าเรานี้เผลอสติไม่นึก พุทโธ แล้วก็ไปกลับนึก พุทโธ มาใหม่ ก็เป็นการเริ่มต้นอยู่เรื่อย อันนี้สังเกตให้ดี ถ้าบริกรรม พุทโธ ๆ ๆ จิตมันไม่ว่า พุทโธ มันไปอยู่เฉย ๆ นิ่งเฉย ๆ อยู่

ถึงแม้ว่าไม่สงบละเอียดก็ตาม ให้กำหนดรู้อยู่ ตัวนิ่งเฉย ๆ อย่าไปคิดว่า จิตมันเฉยหนอ อะไรหนอ ถ้าไปนึกอย่างนี้จิตจะถอนจากสมาธิ ให้ทำที่ว่ารู้อยู่ในที่ อย่าไปนึกคิดอะไรทั้งนั้น ปล่อยให้จิตมันว่างอยู่อย่างนั้น เพียงแต่ทรงตัวอยู่เท่านั้นเอง เมื่อมันถอนจากความรู้สึกว่างเฉย ๆ อย่างนั้นแล้ว เราจึงค่อยกำหนด พุทโธ ๆ ๆ ไปใหม่ ถ้าหากมันวางเฉยอยู่อย่างนั้น ก็ปล่อยให้มันเฉยอยู่อย่างนั้น ทีนี้พอทำไปนาน ๆ เข้า จิตมันมีพลังขึ้นมา มันก็จะสว่างแจ่มใสขึ้นมาเอง

ถ. *เวลานั่งสมาธิจิตภาวนา จิตยังไม่ถึงอุปจาระ กำหนดให้เห็นรูปนาม เกิดดับ เป็นปัจจุบันธรรม ได้หรือไม่*

ต. ได้ แต่ว่าเป็นเพียงการปรับปรุงหรือปรุงแต่งปฏิปทาเท่านั้น การนึกว่านี้รูป นี้นาม โดยความตั้งใจ โดยเจตนา อันนี้เป็นขั้นปฏิบัติภาคปรุงแต่งปฏิปทา คือ ข้อปฏิบัติ แต่นักปฏิบัติจำเป็นจะต้องพิจารณารูปนาม ด้วยความตั้งใจที่จะคิดพิจารณา เพื่อเป็นแนวทางให้จิตสงบเป็นสมาธิขึ้นมา เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิขึ้นมาแล้ว จิตนั้นจึงจะพิจารณารูปนามไปเองโดยอัตโนมัติ

ถ. *การนั่งสมาธิแล้วสามารถรู้ล่วงหน้า และอดีตได้ใช่หรือไม่*

ต. การทำสมาธิแล้วสามารถที่จะรู้อดีต อนาคต ปัจจุบัน ได้ แต่ทั้งนี้ไม่ได้เป็นไปทุกคน บางท่านก็ไม่รู้อะไรเลย ยกตัวอย่างเช่น อาตมานี้ไม่รู้อะไรเลย รู้แต่จิตของตัวเอง และสภาวะความจริงที่เกิดขึ้นกับจิต ในบางครั้งมีผู้ไปขอร้องให้นั่งทางใน ดูโน่น ดูนี่ อาตมาก็บอกกับเขาว่า คุณอย่ามาสอนให้พระโกหก คือสิ่งที่คนอื่นเขาไม่รู้ไม่เห็นด้วย พระพุทธเจ้าห้ามพูด แต่คำถามที่ว่า การนั่งสมาธิแล้ว สามารถรู้ล่วงหน้า และอดีต ได้หรือไม่นั้น อันนี้สามารถที่จะรู้ได้ แต่ต้องถึงขั้นที่สามารถจะรู้ เช่น อย่างผู้ที่ทำสมาธิพิจารณาสภาวธรรมจนรู้แจ้งเห็นจริงแล้ว สามารถรู้อดีตชาติของตัวเอง เช่นอย่างพระพุทธเจ้า ก่อนที่จะได้ตรัสรู้ พระองค์ก็รู้บุพเพนิวาสานุสสติญาณ คือระลึกชาติหนหลังได้ แล้วก็รู้ จุตูปปาตญาณ รู้การเกิดและจุติของสัตว์ทั้งหลาย รู้อาสวักขยญาณ รู้อุบายทำจิตให้บริสุทธิ์สะอาดปราศจากอาสวะ อันนี้เป็นสิ่งที่

สามารถจะเป็นไปได้ แต่สำหรับการที่จะไปนั่งดูโน่น ดูนี่ เช่น นั่งดู ปู่ ย่า ตา ยาย หรืออะไร ต่ออะไรนั้น มันก็ออกจะเฟ้อไปหน่อย ที่แน่ ๆ จริง ๆ เวลานี้ รัฐบาลกำลังค้นหาบ่อน้ำมัน ถ้าองค์ไหนเก่ง ๆ แล้ว จับไปนั่งส่องดูบ่อน้ำมันว่ามันอยู่ที่ตรงไหน รัฐบาลเจาะลงไปทีเดียว ไม่ต้องเปลืองเวลา ไม่ต้องเปลืองค่าใช้จ่าย ถ้าสามารถพิสูจน์ได้อย่างนั้น เก่งจริง แต่นี่ส่วนมากเก่งแต่เฉพาะตาคนธรรมดาไม่รู้ไม่เห็นด้วย อาตมาจึงไม่อยากพูดถึงเรื่องนี้เท่าไรนัก

ถ. *การกำหนดรู้ที่ลมหายใจ หมายความว่าอย่างไร กำหนดอย่างไร*

ต. การกำหนดรู้ลงที่ลมหายใจ **หมายถึงการกำหนดลงตรงที่ลมสัมผัสที่ปลายจมูกที่ผ่านออก ผ่านเข้า** ทำให้ความรู้สึกตรงนี้ไว้เป็นเบื้องต้นก่อน เมื่อกำหนดอยู่ที่ตรงนี้เมื่อจิตเริ่มมีอาการสงบลงไปนิดหน่อย จิตอาจจะวิ่งตามลมเข้า วิ่งตามลมออก ก็ปล่อยให้จิตวิ่งตามลมเข้า วิ่งตามลมออก อยู่อย่างนั้น ขอให้จิตกำหนดรู้อยู่ที่ลมหายใจ แม้ลมหายใจจะเปลี่ยนแปลงอย่างไรก็ตาม ก็กำหนดรู้ที่ลมหายใจ แม้ว่าลมหายใจจะปรากฏคล้าย ๆ ว่า เป็นท่อนยาวหรือเป็นควันอะไรก็แล้วแต่มันจะแสดงขึ้นมา ก็ให้กำหนดรู้ลงที่จิตตัวผู้รู้ รู้อยู่ที่ลมหายใจอย่างเดียว แล้วจิตจะค่อยสงบละเอียดลงไปทีละน้อย ๆ จนกระทั่งลมหายใจขาดไป เมื่อลมหายใจหายขาดลงแล้วก็ไม่ต้องทำความตกใจ เมื่อลมหายใจหายไปแล้ว จิตก็ไม่มีเครื่องรู้ จิตก็รู้อยู่ตรงที่จิตอย่างเดียว ก็กำหนดรู้ที่จิตนั้น จนกว่าจิตจะละเอียดลงไป ถึงแม้ว่าจิตจะไม่รู้ ไม่เห็น อะไรก็ตาม ขอให้มีความสงบ สว่าง ละเอียดลงไป จนกระทั่งถึงอัปปนาสมาธิ

ถ. *ทำจิตภาวนาเพียงสงบนิ่ง หากจะทำวิปัสสนาไปพร้อมด้วย จะทำอย่างไร*

ต. ทำจิตเพียงแค่สงบนิ่ง พอที่จะสามารถควบคุมจิตให้นึกคิดอยู่ในสิ่งที่เราต้องการได้ เจริญวิปัสสนาในแนวทางแห่งความนึก โดยใช้สัญญาที่เราเรียนมา มาคิดพิจารณาเอาโดยความตั้งใจ เช่น เราอาจจะคิดว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แล้วก็ถามปัญหาตัวเองว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อย่างไร แล้วก็ตอบตัวเองไป ถามตัวเองไป ซึ่งสามารถที่จะควบคุมจิตให้นึกคิดอยู่ในเรื่อง ๆ เดียวที่เราต้องการ

อันนี้เป็นการเจริญวิปัสสนาไปพร้อม ๆ กัน แต่หากยังไม่ใช่ตัววิปัสสนา ในเมื่อจิตสงบลงไปแล้ว จิตรู้แจ้งเห็นจริง ยอมรับสภาพความเป็นจริงที่เราพิจารณาว่า อันนี้ก็ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อย่างจริงจัง จิตสงบนิ่งลงไปแล้วตัดสินขึ้นมาว่า นี้คือ อนิจจัง ไม่เที่ยง เป็นทุกข์จริง ๆ อันนั้นจึงจะเป็นวิปัสสนา

ถ. *ในขณะที่นั่งสมาธิ จิตมักจะเผลอไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ทำอย่างไรจึงจะไม่ให้จิตเป็นอย่างนั้น*

ต. อันนี้ต้องอาศัยทำบ่อย ๆ ภาวนาบ่อย ๆ ทำให้มาก ๆ จนชำนิชำนาญแล้วจิตจะอยู่เอง การทำสมาธิในขั้นเริ่มต้นนี้ เราก็ย่อมจะลงทุนลงแรงหนักหน่อย เหมือน ๆ กับการบุกเบิกงานใหม่ เพราะฉะนั้น การทำสมาธิเพื่อจะไม่ให้จิตส่งไปเรื่องนั้นเรื่องนี้ เราต้องพากเพียรพยายาม แต่อย่าไปเข้าใจว่า**ทำสมาธิแล้วทำให้เราหมดความคิด เราทำสมาธิเพื่อให้จิตสงบจากอารมณ์ปัจจุบันชั่วขณะหนึ่ง พอเราได้มองเห็นหน้าเห็นตาของจิตดั้งเดิมของเราว่าเป็นอย่างไร ในเมื่อเราอบรมสมาธิให้มาก ๆ แล้ว ในเมื่อมีสติสัมปชัญญะดีแล้ว จิตของเรานี้ มันยิ่งมีความคิดมาก ยิ่งกว่าความคิดวุ่นวายเดี๋ยวนี้ แต่ความคิดที่มีสติเป็นตัวกลางสำคัญนั้นย่อมไม่เป็นการหนักอกหนักใจ และก่อทุกข์ก่อยากให้แก่ใคร เพราะฉะนั้น การทำสมาธิเป็นสิ่งจำเป็น**

เพราะฉะนั้น นักปฏิบัติที่มุ่งความสำเร็จกันอย่างจริงจัง โปรดอย่าได้ปล่อยหรือหลง ให้ใครสักคนหนึ่งมาใช้อำนาจบังคับจิตใจเรา เราภาวนา **พุทโธ ๆ ๆ** เป็นต้น เราไม่ได้ปรารถนาจะให้พระพุทธเจ้ามาเป็นใหญ่ในหัวใจของเรา เพื่อดลบันดาลจิตใจของเราให้สงบเป็นสมาธิ เราระลึกถึง **พุทโธ ๆ ๆ** เพียงระลึกคุณพระพุทธเจ้าว่า ท่านผู้นี้เป็นผู้รู้ ๆ เพื่อจะทำจิตใจของเราเป็นผู้รู้ตามแบบอย่างของพระพุทธเจ้าเท่านั้น และคำว่า พุทโธ เป็นแต่เพียงสื่อทำให้จิตเดินไปสู่ความสงบ เพื่อเป็นอุบายที่มันพรากจากความคิดที่มันวุ่นวายอยู่กับสิ่งต่าง ๆ ให้มารวมอยู่ในจุด ๆ เดียว คือ พุทโธ เสร็จแล้วจิตรวมอยู่ที่ พุทโธ จิตก็จะสงบ สงบแล้วคำว่า พุทโธ จะหายไป ยังเหลือแต่สภาวะจิตของผู้รู้ ผู้ตื่น

ผู้เบิกบาน ภายในจิตของผู้ภาวนา อันนี้คือจิตของผู้ภาวนาเป็นไปโดยสมรรถ-ภาพและพลังของตัวเอง

อีกอย่างหนึ่ง เคยได้พบ ได้เห็น เช่น อย่างบางท่านไปเรียนกรรมฐาน เขาก็ให้อาจารย์กรรมฐานนั้นลงอักขระ มีการปลุกเสกสวดญัตติเข้าไปให้ พอไปภาวนาแล้ว เมื่อจิตเกิดมีสมาธิขึ้นมาบ้างในขนาดอุปจารสมาธิอ่อน ๆ ก็ถูกอาถรรพณ์วิชานั้นเข้าครอบ พอครอบแล้วสติไม่สามารถควบคุมจิตของตัวเองได้ กลายเป็นคนวิกลจริตไปก็มี การปฏิบัติสมาธิตามหลักของพระพุทธเจ้านี้ ในขณะใดที่เรายังไม่สามารถทำจิตให้บรรลุคุณธรรมขั้นสูง ถึงขนาด มรรค ผล นิพพาน เราภาวนาแล้วเราสามารถเอาพลังสมาธินี้ ไปใช้ประโยชน์ในทางการงานทางโลกที่เรารับผิดชอบอยู่ **เพราะการทำสมาธิทำให้ผู้ภาวนามีสติสัมปชัญญะมีจิตเป็นตัวของตัวเอง ไม่ตกอยู่ในอำนาจของสิ่งใด** เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้ว ผู้ภาวนามีสมาธิดีแล้ว มีสติสัมปชัญญะดีแล้ว ก็สามารถใช้พลังสมาธิของตัวเอง เป็นอุปกรณ์ในการทำงานได้เป็นอย่างดี **พลังของสมาธิ และสติปัญญาที่ท่านอบรมมาแล้วนั้น จะเป็นเครื่องกระตุ้นเตือนความรู้สึกของท่าน ให้เป็นผู้ไม่ประมาททั้งการงานทางโลก และทางธรรม** อันนี้จึงจะเป็นไปโดยถูกต้อง

ถ้าภาวนาแล้วจิตมีสมาธิ แล้วทำให้เบื่อหน่ายโลก ไม่อยากอยู่กับโลก ไม่อยากอยู่กับครอบครัว อันนั้นเป็นความคิดเห็นที่ไม่ถูกต้อง และความคิดเห็นอันนั้นไม่ใช่มันเป็นไปด้วยอำนาจของจิตใจ แต่หากมีอำนาจสิ่งหนึ่งมาคอยบังคับจิตให้มีความรู้สึกเป็นไปเช่นนั้น โลกนี้ไม่ใช่โลกที่น่าเบื่อหน่าย โลกนี้ไม่ใช่โลกที่น่าเกลียด น่าชัง **โลกนี้เป็นโลกที่ทุกคนควรจะศึกษาให้รู้จักข้อเท็จจริงของความเป็นไปของโลก** ในเมื่อเราเป็นนักปฏิบัติ ถ้าเราไม่รู้จักข้อเท็จจริงของโลกว่ามันเป็นอย่างไร และไม่รู้สภาพความเป็นจริงของจิตใจของตัวเองว่าเป็นอย่างไร มันมีความติดอยู่ในโลกอย่างไร ผูกพันอยู่ในโลกอย่างไร เราก็ไม่สามารถจะแก้ปัญหาภายในจิตของเราได้

ถ. *ขณะที่ฟังหลวงพ่อเทศน์ จิตจับอยู่ที่เสียง ก็รู้สึกว่าเป็นสมาธิดี แต่จิต*

มิได้จับอยู่ที่เนื้อความที่หลวงพ่อเทศน์ อย่างนี้ขอให้หลวงพ่ออธิบายด้วยว่า การทำสมาธิของผู้ถามได้ผลหรือไม่

ต. การทำสมาธิในขณะที่ฟังเทศน์ ถ้าจิตมีสมาธิแล้วไม่ได้ยึดคำบรรยายที่พูดไป เป็นแต่เพียงว่ารับรู้เฉย ๆ ไม่ได้สำคัญมั่นหมายเสียงที่ได้ยินนั้น ท่านว่าอะไรบ้าง หรือบางทีเสียงที่เรา ๆ ฟัง ๆ อยู่นั้นหายไป เราฟังไม่ได้ยิน อันนี้หมายถึงว่า **จิตอยู่ในสมาธิ เพียงแต่สักว่ากำหนดรู้** ทีนี้ลักษณะอย่างนี้ ถ้าหากว่าเรากำหนดจิตอยู่ในสมาธิ กำหนดดูจิตของเรานี้ ถ้าหากว่าจิตมันเกิดความคิดอะไรขึ้นมาแล้ว มันสักแต่ว่าเป็นความคิด แต่มันไม่ยึดว่าเป็นความคิดนั้น ก็มีลักษณะเช่นเดียวกันกับฟังเสียง แล้วจิตไม่ได้ยึดกับเสียงที่ได้ยินอันนี้ **เป็นลักษณะของการปล่อยวางอย่างหนึ่ง** แต่ว่าถ้าพูดถึงความเข้าใจแล้ว ใช่ว่าจิตมันไม่เข้าใจ มันเข้าใจซึ้ง ๆ อยู่ในท่าทีของมัน แต่มันไม่ได้เข้าใจในลักษณะที่ว่า สามารถจำได้ อธิบายได้ แม้ว่าจิตมันเกิดความรู้อะไรขึ้นมาภายในก็ตาม มันเกิดขึ้นมาแล้ว สักแต่ว่าเป็นความคิดแล้วมันไม่ยึด มันก็มีแต่ความวางเฉยอย่างเดียว ความวางเฉยอันนี้ ไม่ใช่ว่าเฉยไม่รู้ไม่ชี้ แต่มันมีลักษณะรู้ซึ้ง ๆ อยู่ในตัว อันนี้ต้องสังเกตดูให้ดี

บางทีเราอาจจะเคยทำสมาธิบริกรรมภาวนามา จิตมันสงบสว่าง มีวิตก วิจาร มีปีติ สุข เอกัคคตา ตามหลักขององค์ฌาน แต่ในเมื่อทำไป ทำไปแล้ว คือในขั้นต้นนี้ พอนึกถึงอารมณ์ เรียกว่า วิตก จิตเคล้ากับอารมณ์เรียกว่า วิจาร แล้วมันเกิดปีติ เราก็รู้ เกิดสุข เราก็รู้ ทีนี้มันเกิดความเป็นหนึ่งคือ ความสงบ เราก็รู้ รู้ไปเป็นขั้นตอน แต่เมื่อทำหนัก ๆ เข้าแล้ว กำหนดจิตพั๊บลงไปนึก พุทโธ ๆ ๆ จิตมันสงบพรวดลงไปเลย ไม่สามารถจะกำหนดวิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา ได้ถนัด อันนี้เป็นความคล่องแคล่วของจิตเป็นความชำนาญของจิต เพราะมันเป็นแล้ว มันก็วิ่งเร็ว ในเมื่อมันยังไม่เป็นมันก็รู้ไปตามขั้นตอน อันนี้บางท่านอาจจะคิดว่า ภาวนาเมื่อก่อนนี้จิตทำไมมันสงบนิ่ง สว่าง เยือกเย็นดีนักหนา แต่เดี๋ยวนี้ทำไมมันไม่สงบ พอกำหนดจิตลงไปแล้ว มันมีแต่ความรู้เกิดขึ้น มีแต่ความคิด บางท่านก็เข้าใจผิดว่า จิต

ของตัวเอง ฟุ้งซ่าน แต่แท้ที่จริงแล้วมันเกิดปัญญา ทีนี้ข้อสังเกตมันมีอยู่อย่างนี้ แต่ก่อนจิตเคยมีความยินดี มีความยินร้าย ทำให้เกิดความดีใจ ความเสียใจ แต่เมื่อจิตผ่านสมาธิมาแล้ว มันมีความคิดอย่างนั้นเหมือนกัน แต่ความคิดอันนั้นมันไม่สามารถที่จะดึงเอาจิตของเราไปให้มีอาการเป็นอย่างนั้นได้ จริงอยู่ในสภาพปกติสักแต่ว่าสัมผัสรู้ ทีนตามรู้ไป ๆ ๆ เพราะจิตมีเครื่องรู้ สติมีเครื่องระลึก มันอาจจะเกิดความสงบละเอียดลงไปแล้ว ความรู้สามารถที่จะพรั่งพรูออกมา เราสังเกตดูว่า ความรู้ในขั้นนี้ มันไม่เกิดความยินดี มันไม่เกิดความยินร้าย ไม่มีดีใจ ไม่มีเสียใจ มีแต่ความปกติของจิต จิตอยู่อย่างสบาย มีความสุข มีความแช่มชื่น ในความรู้นั้น อันนี้ปัญญามันเกิด

ถ. *การทำสมาธิมานานปี หากยังไม่เห็นนิมิตต่าง ๆ อย่างผู้อื่นนั้น เป็นเพราะยังทำสมาธิไม่ถูกต้องวิธี ใช่ไหม*

ต. เรื่องของนิมิต มักจะเกิดขึ้นสำหรับผู้ที่มีกำลังใจอ่อน มีอารมณ์ไหวง่าย ก็ยิ่งคนใจอ่อนอยากเห็นนิมิตง่าย ๆ ก็ พอนั่งบริกรรมลง พอจิตสงบเคลิ้ม ๆ ไปแล้ว ส่งกระแสจิตออกข้างนอกแล้ว จะเห็นภาพนิมิตต่าง ๆ แต่ขอบอกว่าการเห็นภาพนิมิตต่าง ๆ นั้นไม่เกิดประโยชน์อันใด นอกจากจะทำให้จิตของเรามันหลง การภาวนานั้นจะมีนิมิตเกิดขึ้นก็ตาม ไม่เกิดขึ้นก็ตาม อย่าไปใฝ่ฝันในนิมิตนั้น ๆ ความมุ่งหมายของการภาวนานี้ ให้จิตสงบลงไปเพื่อจะให้รู้เห็นสภาพความเป็นจริงของจิตของเราว่ามันเป็นอย่างไร ทีแรกเห็นความฟุ้งซ่านของจิตก่อน เมื่อจิตสงบลงไปแล้ว เห็นลักษณะจิตที่สงบว่าง ๆ ไม่มีอะไร เราอาจจะได้รู้ความเป็นจริงของจิตดั้งเดิม ในลักษณะที่ว่า จิตเป็นธรรมชาติประภัสสร คือ จิตดั้งเดิมของเรา ทีนี้ในเมื่อจิตมันอยู่ว่าง ๆ เป็นธรรมชาติประภัสสรนั้น มีความรู้สึกสบายไหม มีความรู้สึกทุกข์ไหม ให้มันรู้มันเห็นอันนี้ เมื่อจิตมันออกเป็นสภาวะอย่างนั้น มันรับรู้อารมณ์แล้ว มันยึดไหม มีความทุกข์ไหม ฟุ้งซ่านไหม เดือดร้อนไหม ให้รู้ให้เห็นที่ตรงนี้ **เรื่องนิมิตต่าง ๆ นั้น จะเห็นหรือไม่เห็น** ไม่สำคัญ แต่ถ้าใครจะเห็นได้ก็ดี ถ้าไม่เห็นก็ไม่ต้องเสียใจ อย่าไปปรารถนาจะเห็นนิมิตเป็นภาพอะไรต่ออะไรอย่างนั้น มัน

เป็นเพียงทางผ่านของจิตเท่านั้น จะรู้จะเห็นก็ตาม **ขอให้มีจิตสงบ รู้สภาพความเป็นจริงของจิต และอารมณ์ซึ่งเกิดขึ้นกับจิต มีสติรู้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นภายในจิตพอแล้ว** ปัญหาของผู้ถามนี้ โดยปกติแล้วปฏิบัติวันละ ๒๐–๓๐ นาที อันนี้ขอเสนอว่ายังน้อยไป ขอให้ตั้งปณิธานไว้ว่า วันหนึ่งจะนั่งสมาธิได้วันละ ๓ ครั้ง ๆ ละ ๑ ชั่วโมง ถ้าได้อย่างนั้นเป็นดีที่สุด และจิตจะสงบรู้ธรรม เห็นธรรมง่าย

ถ. *การบริกรรมภาวนาโดยทั่ว ๆ ไป หากจะเปลี่ยนไปจาก พุทโธ แล้วมา ยุบหนอ พองหนอ จะได้หรือไม่*

ต. พูดถึงคำภาวนาทั่วๆ ไป ไม่ว่าคำไหนได้ทั้งนั้น เป็นแต่เพียงเครื่อง-ล่อให้จิตเข้าไปยึดอยู่ในคำ ๆ นั้น ดังที่ได้อธิบายให้ฟังแล้วในตอนเทศน์ จะเป็นคำพูดคำไหนก็ได้ ทีนี้เราจะมา พุทโธ แล้วจะมาเปลี่ยนเป็น ยุบหนอ พองหนอ แล้วแต่จังหวะ หรือเราอาจจะหาคำอื่นที่เราคิดว่าดีกว่านี้มาว่าก็ได้ ขอให้เป็นคำบริกรรมภาวนาก็แล้วกัน ไม่เป็นการผิด หรือท่านจะตำหนิว่า เปลี่ยนบ่อย ๆ นัก ทำให้จิตมันเปลี่ยนความรู้สึกอยู่เรื่อย จิตมันจะไม่สงบ ถ้าท่านสงสัยอย่างนั้นก็เอามันสักอย่างเดียว จะเป็นคำไหนก็ได้ ทำอย่างจริงจังโดยปราศจากความสงสัย นึกว่า คำบริกรรมนี้จะทำให้จิตสงบ แล้วก็ว่ากันไป จะเอาพุทโธ ๆ ๆ อย่างเดียวก็ได้ ยุบหนอ พองหนอ ก็ได้ทั้งนั้น

ถ. *นั่งสมาธิแล้วชา*

ต. อันนี้เป็นเรื่องของธรรมดาของกาย ที่นั่งนาน ๆ ย่อมเกิดความมึนชาขึ้นมา ถ้ารู้สึกเจ็บปวด หรือชาขึ้นมาแล้ว เราหยุด เปลี่ยนอิริยาบถ สมาธิเป็นกิริยาของจิต เรากำหนดจิตอย่างเดียว ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นแต่เพียงการเปลี่ยนอิริยาบถ เป็นการบริหารร่างกาย ตามหลักสุขภาพพลานามัย ซึ่งผู้ที่เรียนมาทางฝ่ายหมอ ย่อมจะเข้าใจอยู่แล้ว ทีนี้เราจะนั่งขัดสมาธิก็ได้ นั่งเก้าอี้ก็ได้ นอนก็ได้ ยืนก็ได้ จิตสมาธิเป็นกิริยาของจิตอย่างเดียว การยืน เดิน นั่ง นอน เราแสดงท่าประกอบเท่านั้น นั่งขัดสมาธิก็เรียกว่า นั่งสมาธิ เดินจงกรมเรียกว่า เดินสมาธิ ยืนกำหนดจิตเรียกว่า ยืนทำสมาธิ นอนกำหนดจิต

เรียกว่า นอนทำสมาธิ ถ้าพยายามทำสมาธิในท่านอนมาก ๆ ได้ ยิ่งเป็นการดี ถ้าท่านผู้ใดกำหนดจิต ทำสมาธิในเวลานอนได้ ถ้านอนลงไปแล้วกำหนดจิต พิจารณาอารมณ์อะไรก็ได้ ที่เราจะยกมาเป็นเครื่องพิจารณา ๆ ไปจนกระทั่ง นอนหลับ พอหลับแล้วสมาธิจะเกิดขึ้น ในขณะที่นอนหลับ เมื่อสมาธิเกิดขึ้น ในขณะที่นอนหลับ กายเราก็จะเบา จิตเราก็จะเบา เป็นการพักผ่อนอย่างที่มี ประโยชน์ที่สุด แต่ความรู้สึกนั้นอาจจะนึกว่า คืนนี้เรานอนไม่หลับทั้งคืน สมาธิคือการนอนหลับ อาการที่จิตก้าวลงสู่สมาธิในขั้นแรกคือ การนอนหลับ พอนอนหลับสนิทแล้ว สติมันตื่นขึ้นภายใน กลายเป็นสมาธิ การทำสมาธิใน เวลานอนนี้รู้สึกว่าจะง่ายกว่าในขณะที่นั่ง พยายามทำให้บ่อย ๆ ภาวนาพุทโธๆ ๆ หรือพิจารณาอะไรก็ตาม มันช่วยให้เรานอนหลับเร็วขึ้น ในเมื่อหลับเร็ว ๆ ขึ้น เราก็ทำกันอยู่บ่อย ๆ จนกระทั่งจิตมันชำนิชำนาญแล้ว ภายหลังการหลับ มัน จะกลายเป็นสมาธิขึ้นมาเอง อยู่ที่การพยายามอย่างเดียว

วิธีการทำสมาธิ ดังที่อาตมาได้เสนอแนะไปนี้ ได้ทดสอบมาแล้ว สำหรับท่านผู้ปฏิบัติทั้งหลายนี้ ที่ท่านตั้งใจทำจริง ในที่นี้ ในโรงพยาบาลนี้ก็ มีบางท่านไปเล่าให้ฟังกัน ท่านภาวนา พุทโธ ๆ ยุบหนอ พองหนอ สัมมา อรหัง ก็ไม่ได้ผล ภายหลังท่านมาเปลี่ยนเป็นว่า วิตกถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่งขึ้นมา แล้ว เอาสิ่งนั้นมาพิจารณา แม้เรื่องนั้นไม่ใช่เรื่องเกี่ยวกับธรรมะก็ตาม ท่าน สามารถทำจิตให้สงบ มีปีติ มีความสุขขึ้นมาได้

แล้วภายหลังก็ไปถามพระ ไปถามพระว่าภาวนา พุทโธ ท่านก็บอกว่า ทำอย่างนั้นไม่ถูก ทำอย่างของอาตมานี้ ถึงจะถูก ไปถาม ยุบหนอ พองหนอ ก็ว่า โอ้ย! อันนั้นมันทางโค้ง ไม่ตรง ของอาตมานี้สำเร็จ ไปถามที่สัมมา อรหัง ก็ไปแนะนำให้ไปสร้างดวงแก้ว ดวงแหวน ผมก็ทำไม่ได้ แล้วมันมี ข้อสงสัยขึ้นมาว่า ทำไมพระจึงรู้ไม่เหมือนกัน ท่านผู้นั้นไปถามว่า ทำไมพระ จึงรู้ไม่เหมือนกัน ในเมื่อทำสมาธิเกิดภูมิความรู้ขึ้นมาแล้ว พระรู้แตกต่างกัน ก็แสดงว่าธรรมะไม่จริง สมาธิก็ไม่จริง คนปฏิบัติจึงรู้ต่างกัน เห็นต่างกัน

หลวงพ่อก็เลยไม่รู้ว่าอย่างไร ก็เลยตอบท่านผู้นั้นไปว่า พระที่ท่านไปถามนั้น ภาวนาไม่เป็น เพราะฉะนั้น ต่อไปนี้ท่านไม่ต้องไปเชื่อใครแล้ว สมาธิของท่านที่เล่าให้ฟังนี้ เป็นสมาธิที่วิเศษที่สุด นักสังคม นักธุรกิจ นักการงาน นักวิชาการทั้งหลายทั้งปวง ถ้าปฏิบัติได้อย่างท่านนี้ วิเศษที่สุดเลย สมาธิอันนี้จะเป็นประโยชน์เกื้อกูลแก่การสร้างให้โลกเจริญ พวกที่นั่งหลับตาไม่เอาไหน มองมาแต่ข้างนอกมีอุปสรรคขัดขวาง นั่นแหละสมาธิแบบนั้นจะทำให้โลกเสื่อม อย่าเอาเป็นตัวอย่างเลย เพราะฉะนั้น เอาเรื่องปัจจุบันนี้ที่เรารับผิดชอบอยู่นี้ วิชาที่เรียนมาอะไรก็ได้ วิชาพยาบาล วิชาแพทย์ ใครเคยผ่าตัด วิจัยร่างกาย ซากศพต่าง ๆ อะไรนี้ เอาสิ่งนั้นมาพิจารณา พิจารณาเรื่องของกาย ก็เรียกว่า กายคตานุสสติ พระสงฆ์ท่านว่า หทยัง = หัวใจ ปัพพาสัง = ปอด ท่านไม่ได้รู้เห็นอย่างพวกท่านหรอก พวกท่านเป็นคุณหมอนี้ เอาหัวใจ เอาปอด เอาตับไตไส้พุงมาผ่า มาวิจัย จนกระทั่งไส้เส้นเล็กเส้นน้อยมันอยู่อย่างไร ท่านรู้ละเอียดกว่าพระ แม้หลับตาลงไปเดี๋ยวนี้ก็มองเห็นแล้ว สิ่งใดที่มองเห็นให้เพ่งจิตมองดู พิจารณาในสิ่งนั้นให้ละเอียดลงไปจนกระทั่งจิตมันคล่องต่อการพิจารณา แล้วมันจะได้ผลขึ้นมาเอง

เรื่องธรรมะที่ท่านเขียนในพระอภิธรรมว่า จิต ๘๙ ดวง ๑๒๑ ดวง โลภะมูล ๘ โทสะมูล ๒ โมหะมูล ๒ อะไรนี้ อย่าไปไล่ อย่าไปนับมัน เอาแต่เพียงว่าอารมณ์ รูป ที่มันผ่านเข้ามาทางตานี้ เราจะไม่ให้รูปมันบดขยี้หัวใจเราได้อย่างไร เสียงที่มาในหูนี้ เราจะป้องกันอย่างไร จะไม่ให้มันเป็นโจรขโมยความปกติของใจเราได้ เอากันที่ตรงนี้ แม้ว่าเราจะไม่รู้ว่ามันมีชื่ออะไรก็ช่าง แก้ไขปัญหาหัวใจให้มีความสุข ความสบาย ทำงานได้สะดวกคล่องแคล่วนี่เป็นสิ่งสำคัญที่สุด

ความรู้ที่จะไปนับว่า อันนั้นมีเท่านั้น อันนี้มีเท่านี้ เออ! ถ้าอยากขึ้นเทศน์กินเครื่องกัณฑ์อย่างอาตมานี้ ควรที่จะไปท่องหน่อย อย่างพวกท่านนี้อย่าไปสนใจเลย เอากันแต่เพียงว่า ให้มันรู้เท่าทันเหตุการณ์ ทั้งภายนอกและภายใน ใช้ได้แล้ว

ถ. *ที่ทำสมาธิแล้ว ต้องทำงานในโลกได้ แต่ขณะกำลังศึกษาอยู่นั้น ถ้ามีโอกาสได้วิเวก โดยละการงานชั่วคราว ที่ทำให้ศึกษาได้ผลเร็วขึ้นกว่าการศึกษาในการงาน ในข้อนี้จริงหรือไม่*

ต. อันนี้ อาตมาจะขอเล่าเรื่องในสมัยที่เป็นนักเรียน ทำสมาธิในขณะที่เป็นนักเรียน พอเลิกจากโรงเรียนแล้ว เวลาทำสมาธิไหว้พระสวดมนต์เสร็จ ไม่ได้บริกรรมภาวนาอย่างที่ว่า เอาบทที่เราเรียนผ่านมาในวันนั้น มาคิดมาพิจารณา ทีนี้ถ้าสิ่งใดเราคิดไม่ออก เราก็จดบันทึกเอาไว้ แล้วก็คิดอันใหม่ต่อไป อาตมาเคยปฏิบัติแบบนี้ในขณะที่ศึกษาอยู่ แล้วก็บางครั้งก็สามารถทำจิตให้เป็นสมาธิได้เหมือนกัน เป็นสมาธิได้จนขณะที่ว่า ก่อนหน้าวันจะสอบเกิดนิมิตขึ้นมาได้รู้ได้เห็นข้อสอบขึ้น ตอนสอบเปรียญประโยค ๓ นี้ ได้ข้อสอบตั้ง ๒ วิชา คือ วิชาแปล และวิชาสัมพันธ์ เพราะอาศัยการทำสมาธิ ทีนี้การทำสมาธิในขณะที่ศึกษาอยู่นี้ เราก็เอาหลักวิชาการของเรานี่แหละ มาเป็นหลักกรรมฐาน เช่น อย่างสมมติว่าเราจะเรียนวิชาอะไรในวันนี้ พอเลิกจากโรงเรียนมาแล้ว เวลาเราหาที่สงบ เวลาค่ำคืนมา หลังจากอ่านหนังสือดูหนังสือแล้ว หรือเราจะเอาเรื่องที่เราอ่านหนังสือ ดูหนังสือในวันนั้น มากำหนดพิจารณาตามที่เราได้อ่านได้เรียนมา เอาหลักวิชาการของเราที่ได้เรียนมาเป็นอารมณ์ของกรรมฐาน ก็เป็นการปฏิบัติกรรมฐานเหมือนกัน ได้ผลดี ถ้าหากถือโอกาสเวลาว่าง ๆ จากการเรียน เช่น โรงเรียนปิดเทอม จะถือโอกาสไปบวช หรือว่าไม่บวชก็ตาม ไปหาที่สงบวิเวกที่มีครูบาอาจารย์แนะนำ จะไปบำเพ็ญเพียรภาวนาอยู่ชั่วระยะหนึ่ง ก็จะทำให้เกิดผลดีขึ้น

ถ. *ฝึกสมาธิอยู่ ๒ ปี นิสัยก็เปลี่ยน คือ ชอบอยู่ตามลำพัง อ่านหนังสือธรรมะ อาการอย่างนี้ คือ กำลังจะเป็นบ้า ใช่ไหม*

ต. การทำสมาธิในขั้นต้น ๆ ในเมื่อจิตรู้สึกจะสงบลงไปบ้าง จิตมันติดความสงบ มันชอบอยู่เงียบ ๆ คนเดียว เป็นเรื่องของธรรมดา อันนี้ไม่ใช่กำลังจะบ้าหรอก เป็นธรรมชาติของจิตสงบ มันเป็นอย่างนั้น ทีนี้ในตอนต้นๆ

นี้ มันสงบแล้ว มันจะจ้องเข้ามาในตัวนี้ มันไม่ออกไปข้างนอก ตอนนี้มันยังไม่มีปัญญาแตกฉาน ต่อเมื่อมันมีปัญญาแตกฉาน รู้เท่าทันเหตุการณ์ต่าง ๆ แล้วมันจะออกไปมองอยู่ข้างนอก เรื่องของข้างนอกนี้ จิตในขั้นวิปัสสนา-กรรมฐานนี้ จะรู้สึกว่าไม่ใช่เรื่องที่จะทำให้วุ่นวาย มันเป็นเรื่องที่น่าศึกษาให้รู้ข้อเท็จจริง เพราะสิ่งเหล่านั้นเป็นสภาวะ เครื่องรู้ของจิต เครื่องระลึกของสติ ทำให้จิตรู้ซึ้งเห็นจริงลงไปว่า ทุกสิ่งทุกอย่าง อนิจจัง อนัตตา ทั้งนั้น ในขั้นนี้ก็ปล่อยให้มันเป็นไปอย่างนี้ก่อน

ถ. *จิต สติ และสัมปชัญญะ คืออะไร*

ต. จิต คือ ตัวรู้สึก รู้นึก รู้คิด ไม่รู้จักดี ไม่รู้จักชั่ว สติ คือ ธรรมชาติที่ระลึก และความตั้งใจ ในเมื่อตั้งใจแล้ว มีความรู้พร้อม ความรู้พร้อมเป็นลักษณะของ **สัมปชัญญะ** สติกับสัมปชัญญะบวกกันเข้า เกิดมีพลังแก่กล้าขึ้นกลายไปเป็นปัญญา เมื่อเกิดไปเป็นปัญญาแล้ว ก็เกิดเป็นภูมิความรู้ขึ้นมา ทีนี้ปัญญาภูมิความรู้นี้เป็นเหตุให้เกิดวิชา ถ้าเกิดวิชา ความรู้แจ้งเห็นจริง รู้ข้อเท็จจริง ในความรู้ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง เรียกว่า วิชา อย่างในธรรมจักกัปปวัตตนสูตร ในเมื่อจิตหยั่งรู้ถึงธรรมแล้ว จักขุง อุทปาทิ จักษุบังเกิดขึ้น ในเมื่อจักษุบังเกิดขึ้น ญาณัง อุทปาทิ ญาณหยั่งรู้ก็เกิดขึ้น ในเมื่อญาณหยั่งรู้เกิดขึ้น ปัญญา อุทปาทิ ปัญญาก็เกิดขึ้น ทีนี้ปัญญาความรู้มันไม่มีขอบเขต มันรู้มาก ๆ ทีนี้ความรู้ทัน ความรู้แจ้งเห็นจริงในความรู้นั้น ตามข้อเท็จจริงเรียกว่า วิชา ในเมื่อวิชาบังเกิดขึ้น อาโลโก อุทปาทิ จิตเกิดปีติ เกิดความสุข เกิดความเบิกบานอย่างเต็มที่ แล้วก็เข้าไปสู่ความสงบ อาโลโก อุทปาทิ ความสว่างไสวบังเกิดขึ้น อันนี้ตามหลักของธรรมจักกัปปวัตตนสูตร

ถ. *จิตตกใจกลัว และตกใจง่าย ดิฉันเพิ่งจะปฏิบัติ มักคิดว่า เป็นสิ่งที่ไม่ใช่ธรรมดา เป็นสิ่งลึกลับ*

ต. อันนี้ การปฏิบัติบางอย่าง ถ้าหากเราไปศึกษาตามแบบชนิดที่เรียกว่า ไปขอพลัง หรือไปเชิญอะไรสักอย่างหนึ่ง ให้มาช่วยจิตให้มันเป็นไปได้

เร็วในทำนองนั้น อันนี้มันมักจะวิตกกังวลว่ามีสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เข้ามาสิงมาสู่ภายในจิตภายในใจ แล้วก็ทำให้จิตใจนี้ เกิดมีความหวาดกลัว อันนี้เคยเจออยู่บ่อย ๆ เพราะฉะนั้น ผู้ที่สนใจจะทำสมาธิที่ให้เกิดประโยชน์กันจริง ๆ นี้ ถ้าจะพยายามเลือกเฟ้นหาครูบาอาจารย์ ที่สอนในทางที่ถูกต้องบ้างก็จะดี เช่น อย่างบางครั้งไปหลงเชื่อให้เขาไปลงกระหม่อม แล้วก็ไปยกครูอะไรขึ้นมาภาวนา แล้วก็เสียสติ มีการเข้าเจ้าทรงผีไปในทำนองนั้น มันไม่ถูกทาง อันตรายของนักปฏิบัติมีมากเหลือเกิน ผู้ที่ทำไปนั้นไม่ทราบว่าท่านมุ่งผลประโยชน์อันใด ไม่ขอวิจารณ์ แต่ว่าการที่ไปเรียนสมาธิแบบเหมือนกับเรียนไสยศาสตร์กัน เป็นการไม่ถูกต้อง อาจารย์ของอาตมานี้เคยสอนคน แต่ท่านสอนแต่ฆราวาส และฆราวาสนี้ก็สอนแต่โยมผู้ชาย โยมผู้หญิงไม่สอน เรียกว่า สอนธรรมะพระไตรใครภาวนาเป็นแล้วมีสมรรถภาพในการขับไล่ผี คนที่ถือผีถือสางนี้เอาไปทำน้ำมนต์ขับไล่แล้วเลิกถือผีถือสางหมด แต่ว่าภาวนาแล้วปีติขึ้นแรง พอภาวนาตอนแรก ๆ นี้นึก พุทโธ ๆ ๆ ในใจ พอเกิดปีติขึ้นมาแล้ว จะมีเสียงพุทโธ ๆ ๆ ดังก้องออกมา พอดังออกมาแล้วยังเหลือแต่ โธ ๆ ๆ ๆ คำเดียว พอเงียบ โธ ลงไปแล้วไม่สวดปาฏิโมกข์ ก็ต้องสวดมนต์ ไม่สวดมนต์ ก็ต้องแสดงธรรม แต่อันนี้ไม่ปรากฏว่า ผู้ภาวนาแล้วเกิดเสียสติ เอาไปใช้ประโยชน์ในทางช่วยคนที่เขาถูกผีรบกวนอะไรได้

ถ. *การหลับตาเพ่งระยะหนึ่ง จิตเห็นดวงไฟสีแดงปรากฏชัด จึงเพ่งดูต่อไป แต่แล้วนาน ๆ เข้า ดวงไฟสีแดงนี้ค่อย ๆ หายไป เมื่อหายไปแล้วเพ่งอีก ก็ไม่เห็นดวงไฟที่กล่าวนี้อีกเลย อยากทราบว่า ที่เห็นดวงไฟสีแดงนี้คืออะไร*

ต. การหลับตาเพ่ง ในเมื่อหลับตาเพ่งลงไปแล้ว มองเห็นดวงไฟ ๆ นี้ มันเกิด ความรู้สึกเห็นในชั่วขณะหนึ่ง เช่น เราอาจจะมองดูแสงสว่าง หรือดวงสว่างอันใดอันหนึ่ง ในเมื่อเรามองดูแล้ว เราหลับตาลงไปชั่วขณะนั้น เราอาจจะมองเห็นดวงอันนั้นอยู่ เช่น อย่างดวงไฟ เป็นต้น ทีนี้ภายหลังในเมื่อเราเพ่งดูอีกมันก็หายไป อันนี้การเพ่งเห็นดวงไฟดังที่ว่านี้ ถ้าจะว่าเป็นดวงนิมิตมันก็ยังไม่ใช่ เพียงแต่ว่าเรามองดูอะไรนาน ๆ สักหน่อยหนึ่ง เช่น ดูดวงไฟ

นี้ ที่สว่างอยู่นี้ พอดูสักนาทีหรือครึ่งนาที พอหลับตาพักลงไปเท่านั้น มันจะมองเห็นเป็นดวงสว่างสุกอยู่ อันนี้เป็นเรื่องของธรรมดา ถ้าจะว่าเป็นสมาธิก็เป็น ขณิกสมาธิ ทีนี้ความสว่างตามความหมายแห่งองค์ประกอบของสมาธินั้น ในตอนแรก ๆ มันก็อาจจะสว่างขึ้นมาเป็นดวงเหมือนดวงไฟ สำหรับดวงสว่างซึ่งมันผ่านเข้ามาเป็นวับ ๆ แวบ ๆ ชั่วขณะหนึ่ง ซึ่งเป็นเรื่องธรรมดาของการภาวนาที่จะต้องเป็นเช่นนั้น ทีนี้ในเมื่อจิตมันสงบนิ่งลงไปเป็นสมาธิ เริ่มตั้งแต่อุปจารสมาธิ หรือเรียกว่าสมาธิมันเดินตามองค์ของฌาน วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา นั้น เมื่อจิตสงบลงไปแล้ว **ที่สำคัญที่สุดซึ่งเป็นเครื่องหมายว่าจิตสงบคือ แสงสว่าง ๆ** ภายในจิต อันนี้เป็นส่วนประกอบ ความสว่างอันนี้ผิดแผกจากดวงที่เรามองเห็น ทีนี้ถ้าหากว่าจิตเริ่มสงบในตอนแรก ๆ นี้ พอสงบลงไปพอรู้ ๆ สึกสงบเท่านั้นแหละ แล้วกระแสจิตของเราส่งกระแสออกไปไกล ๆ โน้น เราอาจจะมองเห็นแสงเป็นจุดในตอนนั้น จิตของเราสงบแล้วมันพุ่งไปข้างหน้า แล้วไปเกิดสว่างอยู่ข้างหน้า นี้เป็นสัญลักษณ์บอกให้รู้ว่า จิตของเราเริ่มสงบเหมือนกัน ทีนี้ถ้าหากจิตสงบ ๆ ละเอียดยิ่งขึ้นไป ๆ แล้วแสงสว่างที่เรามองเห็นอยู่ไกลนั้น มันจะหดเข้ามา ๆ จนกระทั่งถึงตัวเรา ในเมื่อมาถึงตัวเราแล้ว จิตสงบละเอียดวูบลงไป เกิดสว่างโพลงขึ้นมา จิตเริ่มมีสมาธิ ถ้าหากสมาธิอันนี้ ยังรู้สึกว่ามีตัวปรากฏอยู่เป็นสมาธิขั้นอุปจารสมาธิ ถ้าปรากฏว่าตัวหายไปแล้วยังเหลือแต่จิตสงบนิ่งสว่างอยู่ อันนั้นเป็นสมาธิขั้นอัปปนาสมาธิ สมาธิขั้นอัปปนาในขั้นต้นนี้ มันเป็นแต่เพียง ปฐมจิต ปฐมวิญญาณ ปฐมสมาธิ เป็น **อุคคหนิมิต** ทีนี้ผู้ปฏิบัติจะต้องฝึกหัดเข้าออกสมาธิ ให้ชำนิชำนาญตามองค์ฌานนั้น จึงจะนำสมาธินั้นไปใช้ประโยชน์ได้ ในการพิจารณาวิปัสสนาในขั้นต่อไป ได้อย่างชำนิชำนาญ อันนี้ขอให้ท่านพึงสังเกตเรื่อย ๆ ไป

ฉ. *การปฏิบัติทุกอิริยาบถ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ผลปรากฏว่าลมหายใจไม่ปรากฏเลย ผลปรากฏภายในทั้งรู้ทั้งเห็น สว่างแจ่มใสเบิกบานมาก เห็นภายในเป็นสายขาวบริสุทธิ์เท่าเส้นด้ายหลอด ปรากฏชัดแจ้ง เจตสิกไม่เคยปรุงจิตได้เลยแม้แต่ขณะหนึ่ง ปรากฏนานเช่นนี้ นานได้ถึง ๗ วัน*

๓. โดยธรรมชาติของการปฏิบัตินี้ เราจะกำหนดรู้ลงไปได้ว่า ๑. จิตคือตัวรู้ ๒. เครื่องรู้ของจิต หมายถึงอารมณ์ของจิตมีลมหายใจ เป็นต้น เมื่อจิตมีเครื่องรู้ สติมีเครื่องระลึก เช่นอย่างในปัญหานี้ จิตกำหนดเอาลมหายใจเป็นเครื่องรู้ และสติเอาลมหายใจเป็นเครื่องระลึก ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น จิตตามลมหายใจเข้าออก จนกระทั่งลมหายใจรู้สึกละเอียดลงไป เมื่อลมหายใจละเอียดลงไปแล้ว ปรากฏว่าลมหายใจก็หายไป ร่างกายที่มีอยู่ก็หายไป แล้วปรากฏว่ามีจิตสงบนิ่งใสสะอาด บริสุทธิ์ ในที่นี้ใช้คำว่า ขาวใส บริสุทธิ์ แล้วยังแถมว่ามีเป็นเส้นเหมือนด้ายหลอด ที่นี้เส้นด้ายหลอดนี้ มันก็ตรงกับว่ากระแสจิตส่งออกไปไกล ก็มองเห็นแสงพุ่งไปไกล ตอนนี้จิตส่งกระแสอยู่ในภายนอก ทีนี้ความรู้สึกมันหดรวมเข้ามาอยู่ภายใน คือ **จิตอยู่ในจิต** สายที่มันพุ่งไปเป็นเส้นด้ายไกล ๆ นั้น ก็หายไป ก็เหลือแต่จิตนิ่งสว่าง ขาวบริสุทธิ์เป็นหนึ่ง ซึ่งในขณะนั้นจิตอยู่ใน **อัปปนาสมาธิ** ถ้าหากเป็นอัปปนาสมาธิในขั้นต้น จิตจะนิ่งใสสะอาดบริสุทธิ์อยู่เฉย ๆ ความรู้มีแต่เพียงว่าจิตสงบนิ่งมีความสว่างเท่านั้น อันนี้เป็นสมถะ หรือเป็นอัปปนาสมาธิ เกิดขึ้นในขั้นสมถภาวนา

แต่ถ้าหากว่าจิตได้ผ่านการพิจารณา หรือมีความสำคัญมั่นหมาย ได้พิจารณาอารมณ์ในแง่ต่าง ๆ มาแล้ว เมื่อจิตสงบลงไปในลักษณะแห่งอัปปนาสมาธิ แม้ว่าตัวคือร่างกายจะหายขาดไปตาม แต่จิตก็มีสิ่งที่รู้อยู่

บางครั้งปรากฏการณ์อาจจะเป็นในทำนองนี้ พอจิตสงบนิ่งลงไปแล้ว จิตจะแสดงอาการลอยออกจากร่าง แล้วมาลอยอยู่เหนือร่าง ส่งกระแสลงไปดูร่างที่ตนอาศัยอยู่ ความเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่มองเห็นอาจจะขึ้นอืดเน่าเปื่อยผุพัง ยังเหลือแต่โครงกระดูก แล้วสลายตัวไปไม่มีอะไรเหลือ แม้แต่ผืนแผ่นดินที่อาศัยอยู่ก็ไม่ปรากฏในความรู้สึก มีแต่จิตดวงเดียวล้วน ๆ และในบางครั้ง ในเมื่อสิ่งที่มองเห็นคือ ร่างกายที่ปรากฏนั้นหายไป แม้แต่จิตอยู่ในลักษณะที่สงบนิ่งเป็นปกติอยู่ ก็ยังจะมีปรากฏการณ์ปรากฏขึ้นให้รู้ คล้าย ๆ กับว่ามีสิ่งใดสิ่งหนึ่งมันผ่านเข้ามาวนรอบในจิต แต่จิตก็นิ่งเด่นเฉยอยู่ อันนี้ไปตรงกับคำถามที่ว่า จิตขาวใสบริสุทธิ์ปรากฏแจ้งชัด

เจตสิกไม่ปรุงจิต ในขณะที่จิตนิ่ง เจตสิกไม่ปรุงจิตตามคำถามของท่านผู้นี้ หมายถึงว่า จุดนี้มันเกิดมีศีล สมาธิ ปัญญา รวมเป็นหนึ่ง ซึ่งเรียกว่า **อริยมรรค** มัคคสมังคี ประชุมลงเป็นหนึ่ง ยังปรากฏการณ์ก็คือ จิตดวงสงบนิ่งสว่าง บริสุทธิ์สะอาด ไม่หวั่นไหวในสิ่งที่ผ่านเข้ามา อาจจะมีอะไรผ่านเข้ามาอย่างละเอียด ๆ จิตก็มองเห็นสิ่งนั้นอยู่ แต่ไม่มีอาการหวั่นไหวไปตาม ท่านผู้นี้จึงเรียกว่า **เจตสิกไม่ปรุง** หมายถึงจิตสงบนิ่งลง อริยมรรคประชุมพร้อมกันที่จิต แล้วจิตสามารถประคองตัวได้โดยอัตโนมัติ เป็นหนึ่งอยู่อย่างนั้น อันนี้ **เรียกว่าการประชุมพร้อมแห่งอริยมรรค** ถึงแม้จะเป็นขั้นต้น ๆ ก็เป็นแนวทาง

ถ. *ปรากฏทั้งรู้ ทั้งเห็นเท่ากับมองด้วยสายตาภายนอก*

ต. อันนี้เป็นเรื่องของธรรมดา ในเมื่อสิ่งใดปรากฏขึ้นมาแล้ว ก็ทั้งรู้ทั้งเห็น ถ้าหากความรู้ความเห็นที่มันเกิดขึ้น ในขณะที่ผู้ภาวนายังมีตัวปรากฏอยู่ ถ้าเกิดนิมิตขึ้นมาจะดูคล้ายมองเห็นด้วยสายตา แล้วก็รู้ด้วยใจ เพราะฉะนั้นท่านผู้นี้จึงว่าทั้งรู้ ทั้งเห็น ผู้รู้ด้วยใจ และมองเห็นด้วยสายตา อันนี้เป็นนิมิตที่เกิดขึ้นในขั้นต้น ในขณะที่จิตเป็นอุปจารสมาธิ ทีนี้ถ้าหากนิมิตเกิดขึ้น ในขณะที่จิตสงบละเอียด จนกระทั่งจิตนิ่งเด่นเป็นหนึ่งแล้ว มีทุกสิ่งทุกอย่างผ่านเข้ามาจิตรู้เห็นอยู่ อันนี้เป็นนิมิตที่จิตรู้ด้วยจิตโดยตรง เพราะฉะนั้น นิมิตในขั้นต้นขั้นอุคคหนิมิต จิตรู้คล้ายกับมองเห็นนิมิตนั้นด้วยตา ขั้นปฏิภาคนิมิตจิตรู้แล้วก็มองเห็นด้วยใจ เรียกว่า ตาใจ **ระดับอุคคหนิมิตนี้ จิตทั้งรู้เห็นด้วยใจ ทั้งมองเห็นด้วยตาเนื้อ แต่ไม่ได้หลับตา แต่ประสาททางรู้เห็นทางตายังไม่ขาดไป แต่ถ้าอยู่ในขั้นปฏิภาคนิมิตแล้ว มีแต่จิตรู้เห็นทางเดียว จักษุประสาทไม่เกี่ยวข้อง** พึงทำความเข้าใจอย่างนี้

ถ. *กำหนดจิตมีสติปกครองรักษาจิต อารมณ์เช่นนั้น ก็มีผลแบ่งออกอารมณ์ภายนอก*

ต. อันนี้มันเป็นผลที่ผู้ปฏิบัติได้ฝึกฝนอบรมจิต ทั้งขั้นบริกรรมภาวนาขั้นการพิจารณาธรรม จนสามารถทำจิตให้มีสติ เรียกว่ามีสติสัมปชัญญะ อาการ

อย่างนี้มักจะเกิดขึ้นกับจิตของท่านผู้ดำเนินการปฏิบัติตามหลักของมหาสติปัฏฐาน โดยอาศัยหลัก กาย เวทนา จิต ธรรม การพิจารณากาย ก็คือ พิจารณาอาการ ๓๒ ในแง่อสุภกรรมฐานบ้าง ในแง่ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ บ้าง โดยเอาอาการ ๓๒ นี้เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ

ในขณะที่เรากำหนดพิจารณาดูกายคือ อาการ ๓๒ นั้น ความจริงเราตั้งใจแต่จะดูเรื่องของกาย แต่พร้อมกันนั้นเราจะรู้เรื่องของเวทนา ของจิต ของธรรม ไปด้วย เราดูกาย เราก็รู้เวทนา มันเกิดที่กาย ความสุขก็เกิดที่กาย ความทุกข์ก็เกิดที่กาย และพร้อม ๆ กันนั้น จิต ธรรม มันก็ปรากฏขึ้นเพราะจิตมันเป็นผู้รู้ แล้วก็ธรรมที่จะปรากฏเป็นสิ่งกวน เรียกว่า นิวรณ์ ๕ เวทนาก็คือ สุข ทุกข์ ที่เกิดขึ้น

เพราะฉะนั้น ภูมิจิตของท่านผู้ดำเนินตามแนวแห่งมหาสติปัฏฐาน ๔ นี้คือ ยึดเอา กาย เวทนา จิต ธรรม เป็นเครื่องรู้ เครื่องเห็น เป็นเครื่องระลึกของสติ เมื่อจิตมีสติสัมปชัญญะดีแล้ว แม้อยู่ในสมาธิ ก็จะรู้สึกจิตกับอารมณ์แยกกันออกคนละส่วน ในเมื่อออกจากสมาธิแล้วมาอยู่ปกติธรรมดา เช่นอย่างเราคุยกันอยู่เดี๋ยวนี้ ท่านผู้นั้นก็จะรู้สึกจิตภายในมีความสงบอยู่ แต่ส่งกระแสจิตมาทำงานภายนอก รับรู้อารมณ์ได้ ในบางครั้งคล้าย ๆ กับเรารู้สึกว่าเรามีใจ ๒ ดวง ดวงหนึ่งมันนิ่งอยู่ข้างใน ดวงหนึ่งมันทำงานอยู่ข้างนอก อันนี้เป็นธรรมชาติของจิตผู้ที่ฝึกฝนอบรมมาชำนิชำนาญ มีสติสัมปชัญญะพอสมควรแล้วจะได้ผลอย่างนี้

ถ. *การปฏิบัติแบบใด ที่จะทำให้มีความรู้ จิตของตนเฉพาะภายใน พร้อมทั้งพูดคุยกับคนอื่น ๆ ได้*

ต. อันนี้การปฏิบัติแบบใด อย่างไร คำถามนี้ตรงกับคำถามว่า ทำอย่างไรจิตจึงสงบเป็นสมาธิได้เร็ว และจึงจะเกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริงได้เร็ว ต้องการอยากจะเป็นให้เร็วต้องทำให้มาก ๆ อย่างที่ว่าวันหนึ่งทำ ๓ ครั้ง ๆ ละ ๑ ชั่วโมง รับรองว่าเป็นได้เร็ว

ถ. *เวลานั่งสมาธิรู้สึกว่า เหมือนกายจะระเบิดออก แต่เป็นเฉพาะที่ฝ่ามือ จิตเย็นสบาย โปร่ง ลมหายใจเบาขึ้นๆ ควรจะปฏิบัติอย่างไร*

ต. อันนี้เป็นประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในระหว่างการปฏิบัติ พอเราตั้งใจปฏิบัติแล้ว ความเอาใจใส่ในตัวเองมันเพิ่มมากขึ้น ความเอาใจใส่ในจิตของเราเอง ความเอาใจใส่ในกายของเราเอง และความเพ่งเล็งที่จะให้จิตเกิดสงบ ยิ่งความเพ่งเล็งจะให้จิตสงบมากเท่าไร ความเหน็ดเหนื่อยหนักในกายก็ยิ่งมีมากขึ้น ทีนี้การภาวนาที่จะข่มจิตให้สงบนี้ โดยมีความตั้งใจข่ม แล้วบังคับจิตให้โน้มไปในทางที่สงบ บางทีเมื่อจิตสงบลงไปจริง ๆ แล้ว จะกลายเป็นสมาธิตัวแข็ง เพราะฉะนั้น ผู้ที่จะภาวนาเพื่อให้เบากาย เบาจิต กันจริง ๆ แล้ว อย่าไปบังคับความรู้สึก เพียงแต่ควบคุมจิตให้อยู่กับคำบริกรรมภาวนาเท่านั้น เช่น อย่างภาวนา พุทโธ นี้ นึกถึง พุทโธ ๆ ๆ สติสัมปชัญญะไม่ต้องถาม เมื่อเรานึกถึงพุทโธ ๆ ๆ เอาพุทโธไว้กับจิต เอาจิตไว้กับพุทโธ สติสัมปชัญญะมาเองโดยอัตโนมัติ หน้าที่เพียงนึก พุทโธ ๆ ๆ ด้วยความรู้สึกเบา ๆ และก็อย่าไปปรารถนาให้เกิดผลใด ๆ ทั้งนั้น เมื่อทำไปพอสมควรแล้ว ผลจะเกิดขึ้นมาเอง แต่ว่าต้องทำให้มาก ๆ หน่อยนะ ๒๐ นาที ๓๐ นาทีไม่พอ

ถ. *ทำไมเมื่อออกจากสมาธิแล้ว จะมีความรู้แปลก ๆ เกิดขึ้น ซึ่งคาดไม่ถึง ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น และความรู้ที่ออกจากสมาธิใหม่ ๆ พอจะเชื่อได้หรือไม่ ว่าเป็นความจริง*

ต. อันนี้เป็นธรรมชาติของจิต ที่ฝึกหัดสมาธิติดต่อ การทำสมาธิแต่ละครั้ง ๆ บางทีอาจจะไม่เกิดความสงบและความรู้จริงเห็นจริง ผู้ปฏิบัติรู้สึกเหน็ดเหนื่อยโดยเปล่าประโยชน์ ไม่ได้ผลอันใด แต่ถึงกระนั้น การกระทำนั้นก็สะสมกำลังไว้ทีละเล็กทีละน้อย ธรรมะเป็นอกาลิโก ได้จังหวะเมื่อไรก็เกิดความรู้แปลก ๆ ขึ้นมาเมื่อนั้น และบางครั้งก็เกิดขึ้นมาอย่างลอย ๆ บางครั้งก็อาศัยอดีตสัญญามากระตุ้น บางครั้งก็มีเหตุการณ์ในปัจจุบันมากระตุ้นให้เกิดความรู้ขึ้นมา อันนี้เป็นธรรมชาติของจิต ของผู้ที่ผ่านการฝึกฝนอบรมสมาธิมาแล้วพอสมควร

ถ. *เมื่อปฏิบัติไปแล้ว รู้สึกเหมือนมีอะไรรวมกลับเข้ามาในตัว คืออะไร*

ต. อันนี้เป็นลักษณะของความหดสั้นเข้ามาของกระแสจิต ที่ส่งกระแสไปสู่ที่ไกล ๆ แล้ว เมื่อเราภาวนาแล้ว เมื่อจิตจะสงบ มันก็เริ่มหดสั้นเข้ามาจนกระทั่งถึงตัว แล้วก็สู่จุดแห่งความสงบ ซึ่งบางครั้งมันอาจจะเกิดขึ้นเพียงแต่รู้สึกว่ามันรวมกลับเข้ามาในตัว บางครั้งอาจจะเกิดแสงสว่างอยู่ในที่ไกล ๆ โน้น มองสุดลูกหูลูกตา เมื่อบริกรรมภาวนาหนักเข้า แสงนั้นจะย่นใกล้เข้ามาหาตัวทุกที ๆ เมื่อจิตสงบขึ้นมาจริง ๆ แล้ว แสงจะวิ่งเข้ามาในตัว เกิดความสงบสว่างขึ้นภายในจิต อันนี้ **เป็นลักษณะการรวมของจิตเข้าสู่สมาธิ** ซึ่งมันจะเป็นเองโดยธรรมชาติ

ถ. *เมื่อต้องการจะหยุดทำสมาธิ คล้ายกับมีร่าง ๒ ร่าง เหมือนมีจิตแยกกันอยู่ ควรจะปฏิบัติอย่างไรต่อไป*

ต. เหตุการณ์ที่ว่านี้ จะเกิดขึ้นเป็นบางครั้งบางขณะ บางทีเราทำจิตสงบลงไป เราอาจจะมองเห็นตัวของเราอีกร่างหนึ่งแฝงขึ้นมา มีความรู้สึกว่าเรามีกาย ๒ กาย มีจิต ๒ จิต เพราะในขณะนั้นเรารู้สึกว่า กายของเราแยกออกไปอยู่ข้างนอก ความรู้สึกของเราจึงแยกออกเป็น ๒ ส่วน ในเมื่อเหตุการณ์อย่างนี้เกิดขึ้นควรจะปฏิบัติอย่างไร อะไรจะเกิดขึ้นก็ตาม มันจะเป็น ๒ ร่างหรือ ๓ ร่าง หรือ ๑๐ ร่างก็แล้วแต่ **สิ่งที่ปรากฏการณ์เกิดขึ้นนั้น เพราะผลที่เกิดจากการทำสมาธิ** เมื่อจิตสงบลงไปสู่อุปจารสมาธิ กระแสจิตส่งออกไปข้างนอก ถ้าไม่เห็นภาพหรือรูปอย่างอื่น ก็จะมองเห็นรูปตนเองปรากฏขึ้น เมื่อจิตสงบเข้าจริงจังแล้ว ร่างที่ ๒ หรือจิตที่ ๒ จะหายไป จะมารวมอยู่ที่จิต ๆ เดียว คือ จิตของเรา เป็นเรื่องของธรรมดา **เป็นทางผ่านของการทำสมาธิ** ปัญหาสำคัญ **อย่าไปเอะใจ หรือไปตื่นกับเหตุการณ์เหล่านั้น** ให้กำหนดรู้ลงที่จิตที่สงบอย่างเดียวเท่านั้น ถ้าไปเอะใจกับสิ่งเหล่านั้น จิตจะถอนจากสมาธิ นิมิตที่มองเห็นจะหายไป

ถ. *ขั้นของสมาธิที่เราปฏิบัติได้ จะสังเกตได้ด้วยปรากฏการณ์ หรือระยะเวลาที่ปรากฏการณ์นั้นเกิด*

ต. ขั้นของสมาธิที่ปรากฏการณ์เกิดขึ้น ความเกิดขึ้นของสมาธิมีอยู่ ๒ ลักษณะ ลักษณะอย่างหนึ่งนั้น เมื่อเราบริกรรมภาวนา หรือกำหนดพิจารณาอะไรอยู่ก็ตาม เมื่อจิตเกิดมีอาการเคลิ้ม ๆ ลงไปเหมือนจะนอนหลับ แล้วจิตก็สงบวูบลงไป ตั้งมั่นเป็นสมาธิสว่างไสวขึ้น อันนี้เป็นลักษณะความสงบอีกอย่างหนึ่ง ความสงบอย่างนี้เรียกว่า ผู้ทำสมาธินั้นยังไม่ชำนาญในการเดินจิต เราจะรู้แต่เฉพาะเรากำหนดบริกรรมภาวนา หรือพิจารณาอารมณ์ กับเมื่อตอนที่จิตสงบนิ่งแล้ว ช่วงระหว่างกลางนี้เรากำหนดไม่ได้ สมาธิจึงยังไม่พร้อมด้วยองค์ สมาธิที่พร้อมด้วยองค์นั้น ผู้ภาวนาจะต้องกำหนดรู้ไปตั้งแต่ วิตก วิจาร แล้วก็เกิดปีติ เกิดสุข เกิดเอกัคคตา คือ ความเป็นหนึ่งของจิต จนกระทั่งจิตละวิตก วิจาร ปีติ สุข ยังเหลือแต่ เอกัคคตา กับ อุเบกขา ซึ่งเป็นสมาธิขั้นอัปปนาสมาธิ หรือขั้นสมถะ

สมาธิที่เดินตามแนวองค์ฌาน เป็นสมาธิของผู้บำเพ็ญจิตให้เป็นสมาธิชำนาญพอสมควร ถ้าชำนาญจริง ๆ แล้ว สามารถที่จะยับยั้งจิตของตัวเอง ให้อยู่ในองค์ฌานนั้น ๆ ตามที่ต้องการ เว้นเสียจิตไปอยู่ในฌานขั้นที่ ๓ ขั้นที่ ๔ นั้นแหละ จิตจะเป็นไปโดยอัตโนมัติ เราจะทำอะไรไม่ได้ ถ้าจิตอยู่ในระหว่างฌานขั้นที่ ๑ ที่ ๒ ในตอนนี้เราสามารถประคองจิตของเรา ให้อยู่ในองค์ฌานนั้น ๆ ได้ คือเราสามารถใช้ความตั้งใจอ่อน ๆ โดยที่เรานึกประคองจิตจะให้อยู่ในระดับปีติ อยู่ในระดับของสุข อยู่ในระดับของความสงบก็ได้ แต่ถ้าหากถึงฌานขั้นที่ ๓ ขั้นที่ ๔ แล้ว ทีนี้จิตเป็นไปเองโดยอัตโนมัติ

ถ. *เวลาทำสมาธิ พอจิตนิ่ง ลมหายใจจะหายไป และคำภาวนาก็หายไปพร้อมกันแล้ว แต่รู้สึกเช่นนี้แค่เดี๋ยวเดียวก็รู้สึกตัว แล้วควรจะทำอย่างไรต่อไป*

ต. เมื่อจิตสงบนิ่งลงไปแล้ว จิตจะสงบละเอียดลงไป ถึงจุดที่เรียกว่าอัปปนาสมาธิ ลมหายใจทำท่าจะหายขาดไป คำภาวนาก็หายไป พอรู้สึกว่ามีอาการอย่างนี้เกิดขึ้น ผู้ภาวนาตกใจ แล้วจิตก็ถอนจากสมาธิ เมื่อจิตถอนจากสมาธิแล้ว เกิดความรู้สึกตัวขึ้นมา ถ้ายังเสียดายความเป็นของจิตในขณะนั้น

ที่มันเป็นขึ้นมานั้น ให้กำหนดจิตบริกรรมภาวนาใหม่ จนกว่าจิตจะสงบลงไป จนถึงขนาดลมหายใจจะหายขาดไป คำภาวนาหายไป

ถ้าตอนนี้เราไม่เกิดตกใจ หรือเอะใจขึ้นมาก่อน จิตจะสงบนิ่งละเอียดลงไปกว่านั้น ในที่สุดจิตก็จะเข้าสู่อัปปนาสมาธิ อยู่ในขั้นที่ตัวก็หายไปหมด ยังเหลือแต่จิตรู้ สงบ สว่าง อย่างเดียว ร่างกายตัวตนไม่ปรากฏ แต่ถ้าไม่ทำอย่างนั้น เมื่อลมหายใจจะหายไป คำภาวนาก็หายไป แล้วก็รู้สึกตัวขึ้นมา ให้หาเรื่องให้จิตมาพิจารณา **พิจารณาโดยเพ่งกำหนดลงที่ใดที่หนึ่ง** จะเป็นบริเวณหน้าอกก็ได้ หรือจะเป็นท่อนแขน ท่อนขา ส่วนใดส่วนหนึ่งก็ได้ โดยกำหนดลงในจิตว่า เราจะลอกหนังออก แล้วก็กำหนดเถือกเนื้อออก จนกระทั่งมองเห็นกระดูก คือว่าใจมองเห็นกระดูก ตายังไม่เห็นก่อน นึกลงไปให้มันถึงกระดูก โดยกำหนดลอกหนังออก เถือกเนื้อออก แล้วนึกให้มันถึงกระดูก นึกกลับไปกลับมาอยู่อย่างนั้น แล้วเมื่อจิตน้อมใจ เชื่อลงไปว่ามีกระดูกอยู่ที่ตรงนี้ ให้กำหนดบริกรรมภาวนาว่า อัฐิ ๆ ๆ แล้วก็จ้องจิตลงไปที่จุดนั้น เมื่อจิตสงบลงไปแล้ว จิตจะมองเห็นกระดูกในจุดที่เพ่งนั้น ในทำนองนี้จะทำให้เราได้สมถ-กรรมฐาน

มีตัวอย่าง ครูบาอาจารย์ท่านเคยให้คำแนะนำกันมา ท่านอาจารย์องค์หนึ่งภาวนา พุทโธ มาถึง ๖ ปี จิตก็สงบลงไป ทำท่าว่าลมหายใจจะหายไป คำภาวนาก็หายไป แล้วจิตก็ตื่นขึ้นมา ไม่ถึงความสงบสักที ทีนี้อาจารย์องค์นั้นก็ไปถามท่านอาจารย์อีกองค์หนึ่งว่า ทำอย่างไรจิตมันจะสงบเป็นสมาธิดี ๆ สักที อาจารย์องค์นั้นก็ให้คำแนะนำว่า ให้เพ่งลงตรงหน้าอกให้มันเห็นกระดูก โดยลอกหนังออก เถือกเนื้อออก แล้วก็จ่อจิตลงไปบริกรรมภาวนาว่า อัฐิ ๆ ๆ อาจารย์องค์นั้นก็ไปปฏิบัติตามก็ได้สมาธิ แล้วก็ได้สมาธิเห็นกระดูกตรงหน้าอกตอนแรก ๆ ก็มองเห็นแต่กระดูกหน้าอกเพียงนิดเดียว เมื่อได้นิมิตเห็นกระดูกตรงนั้น จิตมันก็สงบนิ่งจ้องอยู่ตรงนั้น ลงผลสุดท้ายก็มองเห็นกระดูกทั่วตัวไปหมด มองเห็นกายทั้งหมดเป็นโครงกระดูก ในเมื่อมองเห็นกายเป็นโครง-กระดูกอยู่ชั่วขณะหนึ่ง แล้วโครงกระดูกก็พังลงไป แล้วก็สลายตัวไป หายไปหมด ยังเหลือแต่จิตสงบนิ่งเป็นสมาธิว่างอยู่อย่างเดียว

ทีนี้ในอันดับต่อไปนั้น เมื่อจิตสงบนิ่งว่างอยู่เฉยๆ ภายหลังเมื่อจิตสงบนิ่งว่างอยู่พอสมควรแล้ว ก็เกิดความรู้อันละเอียดขึ้นมาภายในจิต แต่ไม่ทราบว่าอะไร มันมีลักษณะที่รู้ขึ้นมาแล้วก็ผ่านไป เหมือนๆ กับขี้เมฆที่ลอยผ่านสายตาเราไปนั่นแหละ แต่จิตก็นิ่งเฉย สงบนิ่งสว่าง อยู่ตลอดเวลา สิ่งที่มันมีให้รู้ ให้เห็น มันก็ผ่านไปเรื่อยๆ ทีนี้ก็ถามดูซิ ตรงนี้เราจะเรียกว่าอะไร ตรงนี้เป็นภูมิความรู้ เป็นภูมิปัญญาของจิตอย่างละเอียดเกิดขึ้น ซึ่งเป็นความจริง ความจริงที่อยู่เหนือสมมติบัญญัติ สภาวธรรม ส่วนที่เป็นสัจจธรรมเกิดขึ้นในจิตของผู้ปฏิบัตินั้น มีแต่สิ่งที่มีอยู่เป็นอยู่ ซึ่งท่านอาจารย์มั่นท่านว่า ฐีติภูตัง ฐีติ ภูตัง ของท่านอาจารย์มั่นในมุตโตทัย **มีความหมายว่า ฐีติ คือ ความตั้งเด่นอยู่ของจิต อยู่ในสภาพที่สงบนิ่ง เป็นกิริยาประชุมพร้อมกันของอริยมรรค** ยังจิตให้บรรลุถึงความเป็นปกติภาพโดยสมบูรณ์

เมื่อจิตมีอริยมรรคประชุมพร้อม ภายในจิตมีลักษณะสงบนิ่ง สว่าง อำนาจของอริยมรรคสามารถปฏิวัติจิตไปสู่ภูมิรู้ ภูมิธรรม อย่างละเอียด ภูมิรู้ภูมิธรรม ซึ่งเกิดขึ้นอย่างละเอียดไม่มีสมมติบัญญัตินั้น ท่านเรียกว่า **ภูตัง ภูตัง** หมายถึงสิ่งที่มีอยู่ เป็นอยู่ โดยธรรมชาติของมันอยู่อย่างนั้น แต่ไม่ทราบว่าจะเรียกว่าอะไร สงสัยต่อไป ในเมื่อเราไม่สามารถที่จะเรียกว่าอะไร ทำอย่างไรเราจึงจะรู้ว่า สิ่งนั้นคืออะไร พระพุทธเจ้าไม่ได้บอกไว้ แม้แต่เพียงแค่ว่า แม้แต่ท่านแสดงธรรมจักร ให้ภิกษุปัญจวัคคีย์ฟัง ท่านอัญญาโกณฑัญญะรู้ธรรม เห็นธรรม ก็รู้แต่เพียงว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นดับไปเป็นธรรมดา

คำว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ก็ดับเป็นธรรมดา ในขณะที่ท่านอัญญาโกณฑัญญะท่านรู้เห็นอย่างนั้น ท่านไม่ได้ว่าอย่างนี้ คำว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่ง เกิดขึ้นเป็นธรรมดา ดับไปเป็นธรรมดา ว่าเมื่อออกจากสมาธิแล้ว ในขณะที่อยู่ในสมาธิรู้เห็นสิ่งนั้น ท่านไม่ได้ว่าอะไร เพราะจิตของท่านสงบนิ่งเด่น สว่างไสวอยู่ แต่สิ่งที่ผ่านเข้ามาในจิต รู้ ก็ผ่านไป แต่ไม่ทราบว่าอะไร เมื่อท่านออกจากสมาธิมาแล้ว ท่านจึงรู้ว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เพราะในขณะที่ท่านรู้

ท่านไม่รู้ว่าอะไรคืออะไร แต่มันก็มีอยู่เป็นอยู่อย่างนั้น จิตผู้รู้ก็มีอยู่ สิ่งที่ให้จิตรู้ ก็มีอยู่ แต่เรียกชื่อไม่ถูก

ถ. *รูปคือ ร่างกาย จะเห็นเกิด-ดับได้อย่างไร ถ้าไม่ได้สมาธิถึงอัปปนา ถ้าจะเห็นก็เพียงจินตนาการ หรือคิดคาดคะเนใช่ไหม*

ต. ใช่ **ความรู้แจ้งเห็นจริงทั้งหลายทั้งปวงนั้น อาศัยการค้นคิดด้วยจินตา เรียกว่า จินตมยปัญญา** การค้นคิดการพิจารณานี้ เป็นอุบายทำให้จิตเกิดความสงบเป็นสมาธิ ทำให้สติสัมปชัญญะดีขึ้น แล้วเมื่อมีสติสัมปชัญญะดีขึ้น ประกอบกับจิตที่มีสมาธิ ก็ย่อมสามารถปฏิวัติจิตไปสู่ภูมิจิต ภูมิธรรม ได้เอง ส่วนในอัปปนาสมาธินั้น อัปปนาสมาธิในเบื้องต้น ในเมื่อจิตสงบนิ่งลงไปเพียงแค่ว่าจิตอยู่ในอัปปนาสมาธิ ยังไม่เคยผ่านการพิจารณาอะไรมา จิตจะไปสงบนิ่งอยู่เฉย ๆ แต่ถ้าหากว่าจิตเจริญวิปัสสนาขั้นละเอียด จิตอยู่ในลักษณะแห่งอัปปนา-สมาธิเหมือนกัน แต่ก็สามารถมีเครื่องรู้ เครื่องเห็น ภายในจิต สิ่งที่จะให้จิตรู้ สิ่งที่จะให้สติระลึกนั้น มีปรากฏอยู่ แต่จิตก็อยู่ในลักษณะอัปปนาสมาธิ ทีนี้อัปปนาสมาธิในเบื้องต้นนั้น เป็นแต่เพียงปฐมจิต ปฐมวิญญาณ มโนธาตุ ในเมื่อสมาธิผ่านเข้ามาในจิต หรือจิตเป็นสมาธิบ่อย ๆ ผ่านการพิจารณาหนัก ๆ เข้า จิตนั้นจะมีพลังเมื่อออกไปรับรู้อารมณ์ภายนอก **ตัวการสำคัญก็คือ สติ ที่จะตามรู้ ตามเห็น ตามความรู้สึกนึกคิดนั้น ๆ** แล้วแม้ขณะที่จิตสงบนิ่งเป็นสมาธิอย่างละเอียด ตัวสติตัวนี้ จะเป็นผู้รู้ทันเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นภายในจิต ส่วนความเข้าใจอันละเอียดนั้น ขอฝากนักปฏิบัติไปพิจารณาอีกครั้งหนึ่งที่อาตมาว่าไปนี้อย่าเพิ่งเชื่อ เพียงแต่รับฟัง สิ่งใดที่ฟังแล้วเชื่อเลย เขาก็ว่าโง่ในเมื่อฟังแล้วปฏิเสธว่าไม่ใช่ ก็โง่อีก เพราะฉะนั้น **นักปฏิบัติธรรม ศึกษาธรรมต้องพิจารณาตัดสินโดยสติปัญญา**

ถ. *ที่ว่า วูบ นั้นคือ* **ภวังค์** *ใช่ไหมครับ*

ต. ใช่ วูบคือช่วงว่างของจิต อย่างเราภาวนา พุทโธ ๆ ๆ แล้วก็จิตทำท่าจะสงบ แล้วระหว่างจิตที่จะปล่อยพุทโธนี้ ไปถึงจุดที่สงบนิ่ง ช่วงกลาง

นี้มันว่าง ความว่างนี้เรียกว่า ภวังค์ ทีนี้ **ภวังค์ คือ การก้าวลงของจิต** ในเมื่อจิตตกภวังค์วูบลงไป พอวูบนิ่ง ถ้านิ่งแล้วไม่มีลักษณะของความสว่าง คือความพร้อมของจิตไม่พร้อมที่จะตื่น ก็เป็นการหลับไปอย่างธรรมดา เช่นอย่างวูบลงไปแล้ว หลับมืดลงไปไม่รู้อะไร ทีนี้พอวูบลงไปพั๊บ เกิดสว่างโพลงขึ้นมา อันนี้เรียกว่า สมาธิแบบฟลุ๊ค ๆ แต่ว่าใครทำได้ก็ดี ทำหลายครั้งหลายหนแล้วก็ค่อยชำนาญขึ้น แล้วก็จะติดต่อกันเอง อันนี้เรากำหนดระหว่างกลางนี้ไม่ได้ ตั้งแต่วิจารกับอัปปนาสมาธิ ช่วงนี้มันว่าง เรากำหนดไม่ได้ว่าจิตของเรามันผ่านอะไรบ้าง เพราะฉะนั้น สมาธิอันนี้เราเรียกได้แต่อัปปนาสมาธิเฉย ๆ

ถ. *ก่อนจะออกจากสมาธิภาวนา ควรจะปฏิบัติอย่างไรบ้าง*

ต. ลุกได้ต่อเมื่อ **เรากำหนดพิจารณาดูตั้งแต่ต้น ที่จะนั่งสมาธิ** ว่าเราได้ทำอะไรบ้าง เริ่มต้นแต่จุดธูปเทียน ไหว้พระสวดมนต์ แผ่เมตตา กำหนดอารมณ์ เครื่องบริกรรมภาวนา คืออารมณ์เป็นเครื่องรู้ เครื่องพิจารณาของจิตแล้วจิตของเรามีความเป็นไปอย่างไร สงบหรือไม่สงบ รู้หรือไม่รู้ ได้ผ่านสมาธิขั้นไหน อย่างไร มีอะไรเกิดขึ้นบ้าง มีปีติไหม มีความสุขไหม มีนิมิตไหม มีความรู้อะไรเกิดขึ้นไหม **จนกระทั่งถึงจุดสุดท้ายที่เราจะออกจากสมาธิ** ว่าจิตของเราสงบไหม แล้วทีนี้เมื่อเราพิจารณาดูอย่างนั้นแล้ว เราก็กำหนดรู้จิตของเราอีกทีหนึ่ง ว่าอะไรมันเกิดขึ้น ความคิดอะไรเกิดขึ้น เราก็กำหนดรู้ความคิดอันนั้น ความคิดนี้มันดับไป เราก็ปล่อยมันไป ความคิดใหม่เกิดขึ้นเราก็กำหนดรู้ เรียกว่าตามรู้ให้มันทันความคิด สำหรับผู้ที่บริกรรมภาวนาแล้วจิตไม่สงบ บริกรรมอย่างไร มันก็ไม่สงบ ก็ควรจะเปลี่ยนเป็นวิธีนี้ คือวิธีที่จะนั่งหลับตาก็ตาม ลืมตาก็ตาม ให้คอยจ้องดูความคิดของเราเองว่า จะคิดอะไรขึ้น พอคิดอะไรขึ้นมาปุ๊บ ก็กำหนดรู้

เมื่อเราทำอย่างนี้ จะได้ประโยชน์อะไร **เพราะเราดูทุกสิ่งทุกอย่างด้วยความตั้งใจ ด้วยความมีสติ จะทำให้สติของเราเด่นขึ้น มีกำลังขึ้น** แล้วเราจะสามารถรู้ทันความคิดของเราเอง เมื่อเรารู้ทันความคิดของเราเอง ต่อไปเราจะ

คิดอะไร คิดด้วยความรู้เท่าทัน สิ่งที่เราคิดนั้น มันจะไม่สามารถดึงเอาจิตใจของเรา ให้ไปเกิดทุกข์ทรมาน ความจริง คำว่า ความรู้ ตามความหมายของคำว่า รู้ ในสมาธิ หรือสมาธิปัญญานั้น ก็หมายถึงจิตสามารถรู้ทันอารมณ์ต่าง ๆ ที่เราเคยนึกคิดว่ามันวุ่นวายแต่ก่อน โดยปกติที่เรายังไม่มีสมาธิ ไม่มีสติปัญญารู้เท่าทันอารมณ์ เราดูอะไร เราได้ยินได้ฟังอะไร ได้สัมผัสอะไรในทางตา หู จมูก กาย ใจ สิ่งที่จะพึงเกิดขึ้นมันก็มีอยู่ ๒ อย่าง คือ พอใจ ไม่พอใจ นอกจากจะเกิดความพอใจ ไม่พอใจ มันยังจะต้องปรุงแต่งไปอีก แล้วก็หาเรื่องไปเรื่อย ๆ จนตัวเองต้องเกิดทุกข์วุ่นวายขึ้นมา แม้ถ้าเรามีสมาธิ มีสติปัญญารู้เท่าทัน เรามองดูอะไรทางตา ได้ยินอะไรทางหู ได้กลิ่นอะไรทางจมูก รู้รสทางลิ้น สัมผัสทางกาย แม้แต่นึกทางใจ เรามีสติคอยจ้องดูอยู่ ความรู้ทั้งหลายเหล่านั้น มันจะกลายเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ เพราะอาศัยความรู้เท่าทันอารมณ์ที่ผ่านเข้ามา สิ่งใดที่เรารู้เท่าทัน สิ่งนั้นไม่สามารถที่จะดึงใจของเราไปทรมาน ให้เกิดทุกข์ขึ้นได้ นี่คือผลที่จะบังเกิดขึ้น อันนี้มันเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในทางกาย ถ้ามีอาการอย่างนั้น จะมีวิธีแก้ไขโดยวิธีการใดวิธีหนึ่ง ให้มันหายไป มันจะสำลักก็หาวิธีการแก้ไขการสำลักนั้นให้หายไป แล้วกำหนดจิตภาวนาไปใหม่ ไม่ต้องไปรู้หนอหรอก มันเกิดขึ้นแล้วเราก็รู้เอง เพียงแต่รู้เท่านั้น ไม่ต้องไปหนอมัน อย่าไปกลั้น ปล่อย ถ้ามันจะสำลักก็แก้ไขสิ่งเกี่ยวข้องทางกาย หรือน้ำลายที่จะสำลัก ถ้าจะสำลัก ไม่กลืนก็บ้วนทิ้งเสีย ทีนี้ก็ภาวนากันต่อไป ถ้ามันจะไอ ก็ไอให้มันหาย ถ้ามันจะหาว ก็หาวให้มันหาย อันนี้ เป็นตัวทุกข์ที่เกิดขึ้นทางกายที่แก้ไม่ได้ ถ้าอย่างเรานั่ง นอน เราจะไปคิดว่าปวดหนอ ๆ ก็หากจิตเราไม่สงบ มันก็ไม่หายปวด ในเมื่อทนไม่ไหว ก็เปลี่ยนอิริยาบถเสียมันก็หายไป เป็นแต่เพียงว่าเรากำหนดรู้ สามารถที่จะกำหนดจิตให้วิ่งเข้าสู่สมาธิได้อย่างฉับพลันก็ทำ แล้วมันจะหายปวด เพราะจิตเข้าสมาธิอย่างแท้จริงแล้ว จะไม่มีตัวปรากฏในความรู้สึก เพราะเวทนาเกิดจากกายเท่านั้น อุเบกขาเวทนาเกิดจากใจโดยเฉพาะ

เรื่องความทุกข์ที่เกิดทางกายนี้เราฝืนไม่ได้หรอก อย่างบางท่านปฏิบัติแล้วต้องอดอาหาร ต้องทรมานอย่างนั้น อย่างนี้ อย่าไปทำ อาตมาได้เคยอดข้าวเป็นอาทิตย์ ๆ แล้ว ก็ไม่เกิดผลอะไรขึ้น พระพุทธเจ้าสอนว่า คนที่ยังมีกิเลสเป็นเชื้ออยู่ แม้การทรมานตนด้วยการย่างตนบนถ่านเพลิง ด้วยการทรมานตัวเองด้วยวิธีการต่าง ๆ ก็ไม่สามารถทำให้หมดกิเลสไปได้ แต่กิเลสจะหมดไปด้วยเหตุผล เราจะรู้เหตุผลก็ต้องค้นคิดพิจารณา เมื่อเราคิดค้นเสร็จ รู้เหตุ รู้ผล ว่าทุกข์เกิดจากอะไร สุขเกิดจากอะไร ทำอย่างไรจะเป็นทุกข์ เป็นสุข ก็จะปล่อยวางไปเอง ถ้าหากเรายังไม่รู้จริงเห็นจัง แล้วเราจะไปละอย่างไร ก็ละไม่ได้หรอกกิเลสน่ะ อาตมาขอยืนยันว่า กิเลสไม่ใช่เรื่องที่จะไปละเอาได้ **กิเลสที่ละได้คือ การไม่ทำ การไม่พูด** แต่ความรู้สึกทางใจนี้ เราจะละไม่ได้ ใครไม่เชื่อก็ลองพิจารณาจิตของตัวเอง การละกิเลสทางกายก็คือ **ศีลห้าข้อ** ปฏิบัติตามศีล

ในข้อที่จะละเมิดด้วยกาย เช่น การฆ่า การลักขโมย การประพฤติผิดในกาม การดื่มกินสุราเมรัย งดเว้นจากการทำ ๔ ข้อนี้ เป็นการละกิเลสทางกาย เว้นจากการพูดปด พูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อเหลวไหล ถ้าเรางดเว้นเป็นการละกิเลสทางวาจา ละได้แต่กายกับวาจา **แต่ส่วนทางใจนั้น ต้องอาศัย อบรม ศีล สมาธิ ปัญญา ให้มีกำลังกล้าถึงขนาดประชุมเป็นองค์อริยมรรค ความประชุมพร้อมขององค์อริยมรรค ซึ่งเกิดจาก ศีล สมาธิ ปัญญา นี้** ตัวที่เด่นชัดที่สุดก็คือ สติ เราภาวนาจุดมุ่งเพื่อให้เรามีสติอย่างเดียว แม้ว่าเราจะรู้อะไรมากมายสักเพียงใดก็ตาม แต่สติยังหย่อน สติยังบกพร่องอยู่ ก็ไกลจากความสำเร็จ ถ้ามีสติสัมปชัญญะพร้อม ก็กลายเป็นมหาสติ ซึ่งเรียกว่า มหาสติปัฏฐาน นั่นแหละจึงจะเกิดมีการประชุมพร้อมแห่งอริยมรรคภายในจิตของเรา ศีล สมาธิ ปัญญา ก็จะเกิดเป็นเจตสิก ฝังแน่นอยู่ในจิต เมื่อจิตเป็น ศีล สมาธิ ปัญญา แล้วให้รวมเป็นหนึ่งของจิตเอง

ทีนี้เมื่อจิตเป็น ศีล สมาธิ ปัญญา โดยธรรมชาติของ ศีล สมาธิ ปัญญา แล้ว ก็จะเป็นสิ่งบริสุทธิ์ สะอาด ไม่มีกิเลส แล้วจิตของเราก็กลับสภาพกลายเป็นไม่มีกิเลส

ถ. *ฝึกนั่งสมาธิมานานแล้ว แต่มีสิ่งหนึ่งที่ไม่หายไป นานจึงจะเกิดมีอาการทางมือโดยทำสัญญาณให้รู้ เช่น สอนให้ระวังทวาร ๖ ในขณะเดียวจิตจะคิดระลึกรู้ถึงความหมาย หรือบางครั้งปวดเมื่อยกายเพราะเดินมาก ไม่ใช่ขณะที่นั่งสมาธิก็จะมีอาการ บริหารกายส่วนนั้น เป็นการผิดหรือไม่*

ต. การเปลี่ยนอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นการเปลี่ยนอิริยาบถ บางทีเราอาจจะบริหารร่างกายแบบฤาษีดัดตน ท่านอาจารย์ฝั้นท่านทำแบบฤาษีดัดตน ที่มีแบบฝึกหัดอยู่ที่วัดโพธิ์ อันนี้ไม่ผิด เป็นการบริหารกายให้มีความคล่อง

ถ. *ในขณะที่ทำสมาธิ ถ้าเคยภาวนาเห็นทุกข์รอบกายในสมาธิ แล้วเคยเกิดภาวะตัวเบา และจิตดิ่งลงไป ตลอดเวลาได้ปฏิบัติโดยวางอุเบกขา ภาวนาพุทโธตลอดเวลา เป็นการถูกต้องไหม*

ต. อันนี้หมายถึงการบริกรรมภาวนาพุทโธ โดยธรรมชาติของการบริกรรมภาวนาแล้ว เมื่อจิตสงบลงไปเป็นอุปจารสมาธิ เมื่อจิตเป็นอุปจารสมาธิแล้ว พอเกิดปีติ เกิดความสุขขึ้นมา จิตจะปล่อยคำบริกรรมภาวนาทุกครั้งไป ในเมื่อจิตปล่อยคำบริกรรมภาวนาแล้ว จิตก็นิ่งเฉยอยู่ ตอนนี้ให้กำหนดรู้ลงที่จิต **ถ้าหากจิตมีลักษณะลอยเคว้งคว้าง ก็ให้เพ่งไปที่ลมหายใจ ยึดเอาลมหายใจเข้าออกมาเป็นเครื่องรู้** เรื่องปล่อยวางคำภาวนานี้ จิตจะต้องวางของเขาเอง เราไม่ต้องไปวางให้เขาก็ได้

ถ. *เมื่อเห็นสีของดวงจิตในสมาธิ ในเมื่อเห็นสีของดวงจิตในสมาธิขั้นแรก ๆ เป็นสีน้ำเงิน ต่อมาเป็นสีแดง สีม่วง สีเหลือง สีขาว เราควรจะเพ่งสีในจิตหรือไม่ จำเป็นต้องหยุดภาวนาหรือไม่*

ต. อันนี้เป็นธรรมดาของการทำสมาธิ ในเมื่อจิตมีอาการเริ่มจะสงบลงไปในความรู้สึก จะเป็นสีม่วง สีน้ำเงิน เป็นสีแปลกต่าง ๆ สารพัดที่จิตจะปรุงแต่งขึ้นมา อันนี้เราไม่ควรจะสนใจ สี แสง เสียง ต่าง ๆ เหล่านั้น ให้จ้องอยู่กับคำบริกรรมภาวนา ถ้าบริกรรมภาวนายังมีอยู่ ให้จ่ออยู่กับคำบริกรรม

ภาวนานั้น ๆ ถ้าหากคำบริกรรมภาวนาหายขาดไป ให้จ้องอยู่ที่จิตผู้รู้อันเดียวเท่านั้น ถ้าเราเกิดไปเอะใจกับ แสง สี เสียง ทั้งหลาย สภาพจิตจะเปลี่ยนแล้วสมาธิจะถอน สี แสง เสียง นั้น จะหายไป ถ้าหากเราพยายามพยุงดวงจิตประคับประคองจิตอันนี้ ให้อยู่ในลักษณะสงบนิ่งเฉย สี แสง เสียง เหล่านั้นจะอยู่ให้เราดูได้นาน แล้วเราอาจจะได้ปัญญา เกิดจาก สี แสง เสียง ทั้งหลายเหล่านั้นในแง่วิปัสสนาก็ได้ เพราะอันนี้เป็นเครื่องหมายของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ

เหตุการณ์ใด ๆ ที่ผ่านขึ้นมาในขณะทำสมาธิ จะเป็นนิมิตก็ตาม จะเป็นความรู้ก็ตาม หรืออาจจะเป็นเสียงดังก็ตาม ให้ผู้ภาวนากำหนดรู้ลงที่จิตอย่างเดียว อย่าไปสนใจกับสิ่งเหล่านั้น เพราะสิ่งเหล่านั้น มันเป็นสิ่งที่จิตของเราบันดาลให้เกิดมีขึ้นมาเอง เมื่อจิตไปเอะใจ ไปสงสัย ไปยึดติดอยู่นั้น จิตของเราไปหลงภูมิของตัวเอง แล้วไปยึด เมื่อยึดแล้วก็แปลกใจตัวเองว่า เอะทำไมจึงเป็นอย่างนี้ พอเกิดเอะขึ้นมาแล้ว จิตก็ถอนจากสมาธิ สิ่งทั้งหลายเหล่านั้นก็หายไป เราเลยหมดโอกาสไม่ได้พิจารณาให้รู้จริง เห็นจริง อันนี้ให้ระวังให้มาก

ที่ถามว่าจำเป็นต้องหยุดภาวนาหรือไม่ ถ้าจิตยังภาวนาอยู่ก็ให้ภาวนาต่อไป ถ้าจิตหยุดภาวนาแล้ว ก็กำหนดรู้จิตอย่างเดียว หรือถ้าหากจิตยังไม่หยุดภาวนา เราจะหยุดแล้วกำหนดรู้ที่จิตอย่างเดียวก็ได้ในขั้นนี้

ถ. *มีอาการง่วงนอนในขณะทำสมาธิ และหลับไปในที่สุด จะปรับปรุงหรือป้องกันอย่างไร*

ต. อันนี้ไม่ต้องไปปรับปรุงหรือป้องกันอย่างไร ถ้าสามารถนั่งหลับได้ ก็นั่งให้มันหลับ นาน ๆ เข้ามันจะค่อย ๆ หายง่วงไปเอง การปฏิบัตินี้ทำให้เกิดสติสัมปชัญญะ **เราปฏิบัติไม่หยุด ทำให้มาก ๆ ตัวสติมีพลังขึ้น ก็สามารถขจัดความง่วงนอนได้**

ถ. *ภาวนาแล้วมีอาการเคลิ้มบางครั้งก็หลับ ควรจะปฏิบัติอย่างไรต่อไป*

ต. ภาวนาแล้วมีอาการเคลิ้มเหมือนจะนอนหลับ จิตมีอาการจะนอนหลับเหมือนกับจะนอนอย่างธรรมดา แต่โดยธรรมชาติของจิตที่จะเป็นสมาธิ ที่ก้าวลงไปในระยะแรกนั้น คือการนอนหลับอย่างธรรมดา มีอาการเคลิ้ม ๆ แล้วก็วูบลงไป ถ้าตกใจตื่น จิตถอน ก็มาตั้งต้นใหม่ ทีนี้ถ้าหากไม่ตื่น วูบลงไปแล้ว ปล่อยให้เป็นไปจนกระทั่งหยุดวูบ นิ่ง พอเกิดนิ่งพึ๊บ ถ้านอนหลับธรรมดาก็นิ่งลงไปเลย ทีนี้ถ้าเป็นสมาธิ พอนิ่งพึ๊บสว่างโพลงขึ้นมา **อาการวูบนั้น เป็นอาการที่จิตจะก้าวลงสู่สมาธิ** กำลังจะได้ผลแล้ว เชิญทำต่อไป

ถ. *ทำไมจึงไม่นำพุทธพจน์มาเป็นองค์ภาวนาบ้าง เช่น นตฺถิ สนฺติปรํ สุขํ หรือ นิพฺพานํ ปรมํ สุญฺญํ เป็นต้น*

ต. อันนี้มีความสงสัยเรื่องสมถะ และวิปัสสนา อันได้แก่องค์ภาวนาว่า พุทโธ ยุบหนอ พองหนอ เป็นต้น พุทโธ ก็ดี ยุบหนอ พองหนอ ก็ดี ทั้งสองอย่างนี้เป็นอารมณ์ของสมถกรรมฐานตามหลักสูตร ทีนี้ผู้มาภาวนาพุทโธ ๆ ๆ ก็ดี ยุบหนอ พองหนอ ก็ดี เป็นการปรับปรุงจิตในขั้นสมถะ การนึกอยู่ในสิ่ง ๆ เดียวเพื่อให้จิตสงบ นิ่งลงเป็นสมาธิ เป็นปฏิปทา หรือการปฏิบัติ เป็นความตั้งใจที่จะให้จิตสงบนิ่ง เป็นสมาธิ เมื่อจิตสงบนิ่งลงเป็นสมาธิ ตั้งแต่อุปจารสมาธิ จนกระทั่งถึง อัปปนาสมาธิ ในขั้นนี้เรียกว่า จิตเดินอยู่ในขั้นสมถะ ทีนี้การที่จิตสงบนิ่งลงเป็นสมาธิ อันนี้เรียกว่า สมถะ จิตรู้ว่าสมาธิเป็นอย่างไร หรือรู้ว่านี้เป็นสมาธิ เป็นความเห็นแจ้ง หายสงสัย รู้แจ้งเห็นจริง หายสงสัยในเรื่องของสมาธิ อันนี้เรียกว่า วิปัสสนา เข้าใจเอาอย่างนี้ง่ายดี

ถ. *การเห็นนามรูป เกิด–ดับ เห็นเป็นลักษณะอย่างไร และภูมิจิตอยู่ในขั้นไหน*

ต. อันนี้เป็นปัญหาที่มีความละเอียดพอสมควร การเห็นนามรูปเกิด–ดับ อันนี้จะขอนำประสบการณ์ที่เคยผ่านมา มาเล่าสู่ท่านทั้งหลายฟัง แต่มันจะอยู่ในลักษณะที่นามรูปเกิด-ดับหรือไม่ จะขอฝากให้ท่านทั้งหลายไว้ช่วยพิจารณา

ในขณะที่เรากำหนดจิตจะทำสมาธิภาวนาลงไป พอกำหนดจิตพับลงไป เราจะรู้สึกว่า จิตของเรารู้ทั่วทั้งกาย และก็รู้เวทนา รู้จิต รู้ธรรม โดยสัญญา เมื่อเราบริกรรมภาวนาลงไปแล้ว จิตของเราสงบเป็นสมาธิละเอียดลงไป ลมหายใจก็ดับ ร่างกายที่ปรากฏอยู่ก็ดับ คือจิตไม่สำคัญมั่นหมายในลมและกาย เห็นว่ากายและลมหายใจหายไปหมด ยังเหลือแต่สภาพจิตที่สงบนิ่งเด่นอยู่ ในขณะที่จิตรู้ทั่วทั้งกายอยู่นั้น ความรู้สึกทางจิตไม่มีทางเด่น แต่เมื่อกายหายไป ลมหายใจหายไปแล้ว จิตสงบนิ่งลงไปปรากฏเด่นชัดอยู่ แต่รูปหายไปหมดแล้ว อันนี้ในลักษณะอย่างหนึ่ง

ทีนี้ในอีกลักษณะอย่างหนึ่ง เช่น พระโยคาวจรมาพิจารณากาย โดยระลึกถึงความตาย ค้นคว้าพิจารณาไปจนกระทั่งรู้แจ้ง เห็นจริง ลงไปว่า กายนี้ตายลงไปแล้ว แล้วกายของผู้ภาวนานั้นก็ปรากฏขึ้นอืด เน่าเปื่อย ผุพัง ในที่สุดยังเหลือแต่โครงกระดูก แล้วโครงกระดูกก็สลายตัวละเอียดเป็นผง ละไปหายไป ในพื้นแผ่นดินทั้งหมด ในที่สุดพื้นแผ่นดินก็หายลงไปด้วย ยังเหลือแต่สภาพจิตเด่นสว่างไสวอยู่เท่านั้น อันนี้จิตไม่มองเห็นวัตถุ ยังเหลือแต่จิตนิ่งเด่นอยู่ สว่างไสวอยู่

อันนี้ขอให้แนวคิด เพื่อฝากเป็นปัญหา เพื่อให้นักปฏิบัติและนักศึกษาทั้งหลายนำไปคิดพิจารณา ในขณะที่ผู้ทำสมาธิภาวนา หรือพิจารณาธรรมอันใดอยู่ก็ตาม ในขณะรู้สึกว่ามีกายอยู่ รู้สึกว่ามีลมหายใจอยู่ ทั้งนามและรูปปรากฏอยู่พร้อมหน้ากัน เพราะกายปรากฏมีอยู่ เวทนาก็ปรากฏมีอยู่ สุขทุกข์ยังปรากฏอยู่ เช่น อย่างสุขเกิดแต่ปีติก็เป็นเวทนา เรียกว่าสุขเวทนา เมื่อจิตสงบละเอียดลงไปแล้ว กาย ลมหายใจ ปรากฏว่าหายไป ยังเหลือแต่จิต จิตไม่มีความรู้สึกว่ามีกาย กายก็คือ รูป นั้นก็ดับไปแล้ว ในเมื่อรูปดับไปแล้ว เวทนาอันเป็นสุขเป็นทุกข์ ก็ดับไปด้วย อุเบกขาเวทนา จึงปรากฏเด่นชัดขึ้น ตัวนามคือ จิตปรากฏเด่นชัดขึ้น จึงมีคำพูดว่า รูปดับ นามเกิด ส่วนท่านผู้อื่นที่มีความเข้าใจอย่างใดนั้น ขอฝากเป็นการบ้านช่วยกันพิจารณา อันนี้ไม่ขอตัดสิน

ถ. *เมื่อมีโอปปาติกะ อาจารย์ที่สอนกรรมฐานที่ล่วงลับไปแล้วมาเยี่ยม โดยเห็นในสมาธิ และสัมผัสรับรู้ได้กลิ่นหอม ตลอดเวลาที่จะทำสมาธิ การที่จะติดต่อพูดคุยกับท่าน ควรปฏิบัติอย่างไร*

ต. อันนี้ไม่มีทางที่ควรจะปฏิบัติอย่างไร และก็ไม่ควรคิดจะพูดคุยกับท่าน เพราะสิ่งเหล่านี้จิตของท่านปรุงแต่งขึ้นมาเอง อย่าไปเข้าใจว่าสิ่งอื่นมาแสดงให้ปรากฏ ถ้าหากว่าท่านภาวนา พุทโธ ๆ ๆ ท่านนึกอยากจะเห็นพระ-พุทธเจ้า หรือจิตท่านผูกพันอยากจะเห็นพระพุทธเจ้า จิตสงบสว่างลงไปแล้วจะเห็นพระพุทธเจ้า ทรงเสด็จดำเนินมา ถ้าหากท่านยึดอยู่ที่ครูบาอาจารย์ที่ท่านล่วงลับไปแล้ว พอจิตสงบลงเป็นสมาธิ ระหว่างอุปจารสมาธิ สว่างขึ้นมากระแสจิตส่งออกไปข้างนอก จิตยึดมั่นอยู่ในสิ่งใด สิ่งนั้นจะปรากฏเป็นตัวขึ้นมาให้ท่านเห็น **พึงทำความเข้าใจว่า นิมิตทั้งหลายที่ปรากฏนั้น มันเป็นเพียงมโน-ภาพที่จิตของท่านสร้างขึ้นมาเอง** อย่าไปเข้าใจว่าเป็นสิ่งอื่น หลวงพ่อนั่งภาวนาจนมองเห็นกายตัวเองนี้แหลกเป็นผงขึ้นมาแล้ว ลืมตาขึ้นมากายก็ยังอยู่ ถ้ามันเป็นจริงแล้ว ทำไมจึงมาเทศน์ให้โยมฟังอยู่ได้ อันนี้คือข้อเท็จจริง เราอย่าไปหลงว่าเป็นสิ่งอื่นมา ถ้าหากเป็นสิ่งอื่นมาแสดงตัวให้ปรากฏกันจริง ๆ นี้ ไม่จำเป็นจะต้องนั่งอยู่ในสมาธิ บางครั้งอาตมานั่งอยู่เฉย ๆ นี่ ผีมันวิ่งผ่านไปอย่างนี้ มันจึงเป็นของจริง ในสมาธินี่มันเป็นของหลอก

ในเมื่อมาถึงตอนนี้แล้ว จะนำตัวอย่างมาเล่าให้ฟัง ท่านอาจารย์ของอาตมาท่านหนึ่งชื่อ อาจารย์ทอง อโสโก ถ้ายังมีชีวิตอยู่ถึงเวลานี้ ก็อยู่ในรุ่นราวคราวเดียวกับท่านหลวงพ่อเทสก์ ท่านผู้นี้ไปนั่งภาวนาในกุฏิเล็ก ๆ ในสำนักท่านอาจารย์มั่น เวลาเข้าไปก็ปิดประตูลงกลอนอย่างดี พอภาวนาแล้วก็จิตสงบนิ่งสว่างลงไป แล้วก็มีผู้หญิงสาว ๆ คนหนึ่งมานั่งอยู่ข้าง ๆ แล้วก็มาพูดจา หลวงพี่มาทนทุกข์ทรมานอย่างไร สึกไปอยู่ด้วยกันจะมีความสุข ในตอนนี้ท่านมีสติอยู่ ท่านก็กำหนดจิตรู้จิตเฉย ๆ อยู่ เสียงนี้มันก็ดังออดอยู่อย่างนั้นไม่หยุด ลงผลสุดท้าย ผู้หญิงในนิมิตในฝันนั้นก็บอกว่า มาพูดจาด้วย ก็

ไม่พูดด้วย ไม่พูดก็อย่าพูด เสร็จแล้วมันก็ลุกไป ท่านอาจารย์ทอง ท่านมองเห็นผู้หญิงนั้นเดินออกประตูไป เดินด้อม ๆ ออกประตูจนลับสายตา พอมันลับสายตาไปแล้วสมาธิแตก "ฮึ พูดกับเธอซะก็ดีน้อ" เลยลุกปุ๊บจากที่นั่งสมาธิ พอไปถึงประตู ทั้ง ๆ ที่ตัวเองนี้ เมื่อนั่งอยู่ในสมาธิ มองเห็นผู้หญิงลอดประตูออกไป แต่เมื่อตัวไปถึงแล้วต้องถอดกลอนประตูออกเอง ยังไม่ได้สติ วิ่งลงไปหารอบ ๆ กุฏิ ส่องไฟหาดูมุมนั้น ดูมุมนี้ ท่านอาจารย์มั่นท่านอยู่กุฏิ ท่านตะโกนร้องมา "ทองเอ๋ย วัวหายเห็นแล้วหรือยัง" พอได้สติขึ้นมา นี้ข้อเท็จจริงที่นำมาเล่าให้ฟังนี้ มันเป็นประสบการณ์ของนักปฏิบัติ ต้องเจอกันทั้งนั้นแหละ เพราะฉะนั้น ให้ระวังกันไว้ **นิมิตในขั้นนี้ อย่าเข้าใจว่าเป็นของจริงจัง** เพราะเมื่อไปหลงมโนภาพ ไปหลงจิตของตัวเอง สร้างมโนภาพขึ้นมา ไปเห็นว่าเป็นจริงเป็นจัง แล้วอย่างสมมติว่า มองเห็นพระหรือผู้วิเศษก็ตาม เดินเข้าไปหา นึกว่ามันเป็นจริงเลยน้อมจิตรับ พอน้อมจิตรับสิ่งนั้นมันก็เข้ามา เลยกลายเป็นเรื่องทรงไป นี้มันเป็นทางที่เขวง่ายที่สุด เพราะฉะนั้น ควรทำความเข้าใจว่า **นิมิตหรือสิ่งที่รู้ทั้งหลายนี้ เป็นจิตของเราปรุงแต่งขึ้นมาเองทั้งนั้น ไม่ใช่สิ่งอื่นมาแสดงให้เห็น**

ถ. *จงกรุณาอธิบาย วิธีเดินจงกรม ว่าทำอย่างไร*

ต. การเดินจงกรมมีหลายแบบ แต่จะพูดถึงแบบเดินจงกรมของท่านเจ้าคุณพระอุบาลี ฯ ท่านเจ้าคุณพระอุบาลี ฯ ก่อนที่ท่านจะเดินจงกรม ท่านให้กำหนดทางเดินจงกรม โดยไม่ให้สั้นกว่า ๑๒ ศอก และไม่ให้ยาวจนเกินไป กะว่าเอาพอดี ๆ ที่เราเดินกลับไปกลับมา ถ้ากำหนดทางเดินจงกรมสั้น เราต้องหมุนกลับบ่อย ๆ ทำให้เกิดเวียนศีรษะ แต่ถ้ายาวเกินไป การเดินไกลย่อมเกิดความเมื่อย เพราะฉะนั้น ท่านจึงให้กำหนดเอาแต่พอดี ๆ ก่อนที่จะเดินจงกรม ท่านให้อธิษฐานจิต โดยระลึกถึงคุณของ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ว่า พุทโธ ธัมโม สังโฆ เป็นต้น หรือจะสวด อิติปิ โส....ถึง สุปฏิปันโน....จนจบ แล้วก็แผ่เมตตา พอแผ่เมตตาแล้ว กำหนดจิตว่าเราจะเดินจงกรม เอามือซ้าย

วางลงหน้าท้อง เอามือขวาวางทับเกาะกันไว้ พอไม่ให้หลุด ทอดสายตาลงห่างจากตัวประมาณ ๔ ศอก อยู่ในท่าสำรวม แล้วก้าวเดินไปช้า ๆ ด้วยความมีสติ ถ้าบริกรรมภาวนา พุทโธ ก็บริกรรมภาวนา พุทโธ อยู่ที่จิต ไม่ต้องไปสนใจกับการก้าวเดิน เพราะโดย **ธรรมชาติของจิต จิตอยู่ในกาย กายอยู่ในจิต** จิตคิดจะทำอะไรเกี่ยวข้องกับกายย่อมรู้ทั่วกายทั้งหมด ตั้งใจว่าจะเดินก็เดินได้ ตั้งใจว่าจะนั่ง ก็นั่งได้ ตั้งใจว่าจะยืน ก็ยืนได้ ตั้งใจว่าจะนอน ก็นอนได้ เมื่อตั้งใจว่าจะเดินจงกรม ทำกิจเบื้องต้นดังที่ได้กล่าวแล้ว แล้วก็ตั้งใจเดินด้วยท่าสำรวม กำหนดรู้ที่จิตนึกบริกรรมภาวนา พุทโธ หรือจะกำหนดพิจารณาอะไรก็ได้ นี้คือวิธีการเดินจงกรม

การเดินเป็นแต่เพียงส่วนประกอบ แต่การกำหนดจิตเป็นเรื่องสำคัญ การกำหนดจิตในขณะที่เดินเรียกว่า ทำสมาธิในท่าเดิน กำหนดจิตในท่านั่งเรียกว่าทำสมาธิในท่านั่ง กำหนดจิตในเวลานอนเรียกว่า ทำสมาธิในท่านอน กำหนดจิตในเวลายืนเรียกว่า ทำสมาธิในท่ายืน ใช้อารมณ์อย่างเดียวกัน

ถ. *เวลาเดินจงกรม กำหนดอานาปานสติ เดินไปนานพอสมควร รู้สึกว่าเห็นแผ่นดินที่อยู่ข้างหน้าหมุน ๆ ได้ เหมือนกับน้ำในตุ่มที่ถูกมือกวน*

ต. อันนี้เป็นสภาวะของจิต ความหมุน ความเวียนที่แผ่นดินจะพลิกอย่างไรก็ตาม อันนี้ **เป็นอาการของจิตที่ปรุงขึ้น** ซึ่งจิตของเราอาจจะปรุงไปต่าง ๆ อันนี้ ถ้ามีอาการเกิดขึ้นในผู้ปฏิบัติ ให้กำหนดรู้ลงที่จิต เอาสิ่งนั้นเป็นเครื่องรู้ของจิต และเป็นเครื่องระลึกของสติ ประคับประคองตัวผู้รู้เอาไว้ให้ดี แล้วเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้น เราจะรู้แจ้งเห็นจริงเอง.

สมถกรรมฐาน - วิปัสสนากรรมฐาน

ถ. *การปฏิบัติสมถกรรมฐาน จะทำให้หยุดอยู่แค่นี้ ไม่ไปสู่วิปัสสนาจริงหรือ*

ต. ถ้าหากผู้ปฏิบัตินั้นติดอยู่ในสมถะ ติดอยู่ในสุข ของความเป็นสมถกรรมฐานนั้นแล้ว ไม่พยายามทำจิตให้ก้าวขึ้นสู่ภูมิวิปัสสนากรรมฐาน คือหมายความว่า ทำจิตให้สงบนิ่งเป็นอัปปนาสมาธิ พอจิตออกจากสมาธิ ปล่อยเลย ปล่อยโอกาส ไม่ตาม เรียกว่า ไม่ได้ติดตามผลงาน อย่างจิตสงบนิ่งเป็นอัปปนาสมาธิ พอจิตออกมาแล้วปล่อยพรูด ๆ ออกมา แล้วก็เลิกทันที อันนี้จิตจะไม่มีโอกาสก้าวขึ้นสู่ภูมิวิปัสสนากรรมฐาน แต่ถ้าพอจิตถอนออกจากอัปปนาสมาธิ หรือสมถกรรมฐาน ก็เกิดความคิด ตั้งสติกำหนดตามรู้ความคิดนั้น จิตจะก้าวสู่ภูมิวิปัสสนากรรมฐานได้ โดยไม่ต้องยกเอา รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มาพิจารณา

โดยธรรมชาติแล้ว เมื่อจิตถอนจากอัปปนาสมาธิ จิตจะรู้สึกว่ากายปรากฏ ในเมื่อกายปรากฏ จิตก็ย่อมรู้กายคือรูป ในเมื่อจิตรู้กายคือรูป จิตก็ย่อมรู้เวทนา เพราะเวทนาเกิดจากรูปคือกาย และจิตก็ย่อมจะรู้กาย เพราะความทรงจำต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาทางทวาร ๖ นั้น จิตย่อมจดจำเอาไว้ แล้วก็วิญญาณเมื่อรู้สิ่งใดขึ้นมา ก็เกิดรู้ขึ้นมา เรียกว่า วิญญาณ เมื่อรู้แล้วคิดปรุงแต่งในสิ่งนั้น ๆ มันก็กลายเป็นตัวสังขาร เพราะฉะนั้น การกำหนดดูรูป นาม ที่คำว่า รูปดับ นามเกิด หมายถึงว่า ในขณะที่เรากำหนดรู้ รูป เวทนา สังขาร สัญญา วิญญาณ อยู่ เมื่อจิตยังไม่มีสมาธิที่ละเอียดแนบแน่น เรายังรู้สึกว่า กายยังปรากฏอยู่ ลมหายใจยังมีอยู่ เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิละเอียดขึ้นไปแล้ว จิตจะปล่อยวางความมีรูปคือ กาย ในเมื่อปล่อยวางความมีรูปคือกาย รูปหายไป เวทนาหายไป

สัญญาหายไป รูปดับ จิตไม่ได้พัวพันกับรูป เวทนา สัญญา อารมณ์มันน้อยลง จิตจึงเด่นขึ้นมาเรียกว่า นามเกิด

ภายในจิตอันนั้น ในขั้นนี้ยังเหลือแต่ สังขาร วิญญาณ แล้วจิตก็จดจ่อในสิ่งที่รู้ละเอียดอยู่อย่างนั้น จิตในตอนนี้อยู่ในอัปปนาสมาธิ อยู่ในฌานเหมือนกัน บางท่านอาจจะเข้าใจผิดว่า จิตอยู่ในขั้นอัปปนาสมาธิ จิตนี้มันจะไม่รู้อะไรเลย ย่อมจะเข้าใจอย่างนั้น แต่ความจริงแล้ว สมถะในขั้นต้นนี้เป็นแต่เพียงปฐมจิต ปฐมวิญญาณ มโนธาตุ ไม่เป็นมหาสติ จึงไม่สามารถก้าวขึ้นสู่ภูมิ-วิปัสสนากรรมฐานได้ นอกจากจะฝึกหัดน้อมนึก ปรับปรุงปฏิปทาเอาเอง จนกว่าจิตจะสามารถเดินตามลำพังของตัวเองได้ แต่ถ้าหากจิตผ่านการพิจารณามาอย่างช่ำชองแล้ว จิตย่อมสงบไปสู่อัปปนาสมาธิ ปรากฏว่าตัวหายไปหมดแล้ว ก็ยังมีสิ่งที่รู้ปรากฏขึ้นมาอยู่ สิ่งที่รู้อันนี้จะเรียกว่าอะไรก็เรียกไม่ได้ มันมีแต่สิ่งที่มีอยู่เป็นอยู่เท่านั้น อันนี้เป็นความรู้ในขั้นโลกุตตระ เรียกว่า อยู่เหนือโลก ความรู้ที่มีชื่อเรียกนี้เรียกว่า ขั้นโลกีย์ ความรู้ที่ไม่มีชื่อเรียก ไม่มีสมมติบัญญัติ เป็นความรู้ที่อยู่ในขั้นโลกุตตระ ย่อมไม่มีสมมติบัญญัติ เป็นสัจจธรรม

ในเมื่อทำสมถะชำนิชำนาญแล้ว การต่อวิปัสสนากรรมฐานนี้ การต่อวิธีง่าย ๆ ในเมื่อจิตถอนจากอัปปนาสมาธิ เกิดความคิดแล้ว ตามรู้ความคิดนี้อีกอย่างหนึ่ง ถ้าไม่อย่างนั้น ก่อนที่จะทำความสงบให้เป็นสมถะ ให้พิจารณา รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ในแง่แห่งพระไตรลักษณ์ คือ ไม่เที่ยง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ด้วยความคิดเอา ๆ ตามที่เราจำได้มา แล้วต่อไปก็ ในขณะที่ค้นคิดพิจารณาอยู่อย่างนั้น จิตอาจจะสงบ ก็ปล่อยให้จิตสงบไป ในเมื่อจิตสงบไป ถ้าหากจิตพอมีกำลังที่จะปฏิวัติตัวไปสู่ภูมิความรู้ขั้นวิปัสสนาลงไปได้ จิตจะดำเนินความรู้ไปเอง คือมีความรู้ผุดขึ้นมา ๆ เอง อันนี้ขอให้คำตอบเพียงเท่านี้

ถ. *เดินจงกรมภาวนาว่า "พุทโธ" บางอาจารย์ว่าเป็นสมถะ*

ต. คำตอบก็เหมือนกับข้อต้น เพราะการภาวนานั้นเป็นกิริยาของจิต ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นกิริยาประกอบ การปฏิบัติเป็นวิธีการ .

ถ. *จะทราบได้อย่างไรว่า ทำสมถะถึงขั้นอัปปนาแล้ว*

ต. อันนี้ได้ตอบแล้วว่า สมาธิขั้นอัปปนาเรียกว่า สมถะ วิธีสังเกตก็คือว่า **เมื่อจิตสงบนิ่งลงไปแล้ว นิวรณ์ ๕ หายไปหมด** กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ วิจิกิจฉา ความลังเล หายไปหมด ยังเหลือแต่จิตนิ่งสว่างอย่างเดียว อันนี้ เรียกว่า **จิตถึงอัปปนาสมาธิแล้ว หรือ ขั้นสมถะ**

ถ. *บางอาจารย์ว่า การภาวนา ยุบหนอ พองหนอ ไม่มีในพระไตรปิฎก หลวงพ่อช่วยแก้ข้อข้องใจให้ด้วย*

ต. อันนี้เป็นมติที่คัดค้านกันโดยวิธีการ ผู้ภาวนาถ้าหากไปยึดวิธีการเป็นใหญ่แล้ว จะมีการขัดแย้งกัน การภาวนา พุทโธ หรือ ยุบหนอ พองหนอ เป็นอุบายทำจิตให้สงบลงเป็นสมาธิได้ด้วยกันทั้ง ๒ อย่าง ถ้าหากนักภาวนาเอาข้อเท็จจริงซึ่งเกิดขึ้นกับจิตอย่างแท้จริงมาเปรียบเทียบกัน ใครจะภาวนาอย่างไหน แบบใดก็ตาม ถ้าเราเอาเรื่องความสงบของจิตเป็นสมาธิ มาเปรียบเทียบกัน เราจะไม่มีการขัดแย้งกันเลย แต่ที่เรามีการขัดแย้งกันอยู่นั้น เพราะเราไปติดวิธีการ เพราะฉะนั้น นักภาวนาเพื่อแก้ข้อข้องใจดังที่กล่าวแล้วนั้น อย่าไปติดวิธีการ ให้ยึดเอาหลักความเป็นจริง หรือผลที่จะเกิดขึ้นภายในจิตจากการภาวนานั้นเป็นใหญ่

การภาวนา ยุบหนอ พองหนอ ก็ดี พุทโธ ๆ ๆ ก็ดี เป็นอุบายทำจิตให้สงบลงเป็นสมาธิขั้นสมถะด้วยกันทั้งนั้น

กรรมฐานนี้ท่านว่ามี ๒ อย่าง

๑. สมถกรรมฐาน ๒. วิปัสสนากรรมฐาน

สมถกรรมฐานเป็น อุบายสงบใจ จุดมุ่งหมายทำจิตให้มีสมาธิ กำจัดนิวรณ์ ๕ ไม่ให้มารบกวน ในขณะที่เราปฏิบัติอยู่ในจิต อันนี้เรียกว่า สมถ-กรรมฐาน

ตามหลักปริยัติ ท่านเขียนไว้ชัดว่า **กรรมฐานอันใดเนื่องด้วยบริกรรม-ภาวนา กรรมฐานนั้นเป็นสมถกรรมฐาน** ถึงจิตยังไม่สงบนักภาวนาเป็นวิธีการ เมื่อจิตสงบลงเป็นสมาธิอย่างแท้จริงแล้ว เป็นสมถะ เพราะฉะนั้น ยุบหนอ พองหนอ ก็ดี พุทโธ ก็ดี เป็นแต่เพียงวิธีการ ไม่ใช่สมถะ หรือ วิปัสสนาใด ๆ ทั้งนั้น เมื่อผลเกิดขึ้นจากการภาวนาแล้วนั่นแหละ จึงจะมีสมถะ หรือ

วิปัสสนา เกิดขึ้น ส่วนวิปัสสนากรรมฐานนั้น เป็นกรรมฐานที่เป็นอุบายฝึกฝนจิตให้เกิดมีสติปัญญาเฉลียวฉลาดขึ้น

แม้แต่ด้วยวิธีการคือ น้อมจิตไปพิจารณาอะไรก็ตาม เช่น เราอาจจะพิจารณา ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ว่าเป็นของปฏิกูล ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา หรือแม้จะกำหนดอารมณ์เกี่ยวกับว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ก็ตาม นั้นเป็นวิธีการ

แต่เมื่อจิตยังไม่สงบเป็นสมาธิเมื่อไรแล้ว เมื่อนั้นวิปัสสนาจะไม่เกิด เพราะฉะนั้น ทุกท่านที่มุ่งที่จะทำกรรมฐาน กระทำสมถกรรมฐาน หรือ วิปัสสนากรรมฐานให้ได้ผลอย่างแท้จริง อย่าไปกลัวว่าจิตจะติดสมถะ สมถะ คือ สมาธิ เป็นพื้นฐานให้เกิดวิปัสสนา แต่ถ้าผู้ภาวนาไปติดสมถะ ติดสุขในสมาธิ ติดสุขในสมถะ จิตก็ไม่ก้าวขึ้นสู่ภูมิวิปัสสนา

แต่ถ้าสมถะ คือ สมาธิ ไม่มี วิปัสสนาจะเกิดขึ้นไม่ได้ นอกจากวิปัสสนึกเท่านั้น ขอได้โปรดทำความเข้าใจอย่างนี้

ถ. *บางอาจารย์ว่านั่งภาวนา กำหนดว่า พุทโธ เป็นสมถะไม่ใช่ วิปัสสนาจริงไหม*

ต. ความจริงภาวนา "พุทโธ" พุทโธเป็นพุทธานุสสติ อยู่ในหลักวิชาการของการปฏิบัติขั้นสมถกรรมฐาน แต่ถ้าผู้ภาวนา พุทโธ นั้นไม่ฉลาดเพียงพอที่จะปฏิวัติจิตของตัวเองให้ก้าวขึ้นสู่ภูมิวิปัสสนา ไปติดอยู่เพียงความสงบแค่สมถะเท่านั้น คือ ไปติดอยู่ด้วยปีติและความสุข ซึ่งเกิดขึ้นในฌาน เรียกว่าติดสมถะ ก็ไม่สามารถที่จะดำเนินจิตขึ้นไปสู่วิปัสสนา อันนี้เป็นความจริง ในเมื่อจิตมีสมาธิ ติดความสุขในสมาธิ จิตก็จะถือว่า ความสุขแค่ขั้นสมาธิเป็นความเพียงพอแล้ว เป็นการติดสุข จิตก็ไม่พยายามที่จะปฏิบัติวิปัสสนาต่อไป อันนี้ขอตอบว่า **ถ้าติดแล้วก็จริง ถ้าไม่ติดความสุขในสมาธิ มีความพากเพียรจะหาอุบายให้จิตเกิดภูมิวิปัสสนา ก็ไม่จริง**

ถ. *คำภาวนา พุทโธ เป็นสมาธิ จะทำให้เป็นวิปัสสนาต่อไปจะทำอย่างไร*

ต. คำภาวนา พุทโธ ทำจิตให้เป็นสมาธิ ได้พูดแล้วว่าภาวนา พุทโธ เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิเพียงแค่ขั้นอุปจารสมาธิ ไม่ถึงขั้นอัปปนาสมาธิ ถ้าต้องการจะให้จิตเป็นวิปัสสนาเนื่องมาจากการภาวนา พุทโธ พอทำจิตให้สงบลงไปรู้สึกว่าจิตสงบสว่างขึ้นมาแล้ว น้อมจิตไปพิจารณา รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ น้อมไปสู่จุดแห่งความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ซึ่งเรียกว่าพระไตรลักษณ์ หรืออีกนัยหนึ่ง ก็กำหนดรู้ที่จิตของตัวเอง เมื่ออารมณ์อันใดเกิดขึ้น ก็กำหนดรู้ความคิดอันนั้นเรื่อยไป ทีนี้เมื่อความคิดอันใดเกิดขึ้นดับไป ๆ ๆ เราเอาพระไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ควบคุมความคิดว่า ความคิดนี้มันก็ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จะเจริญวิปัสสนาในสมาธิอ่อน ๆ บางครั้ง เรานึกคิดแล้วสมาธิจะถอนมาอยู่ขั้นปกติธรรมดา ก็อย่าเลิกจากการคิดพิจารณา เอาการคิดพิจารณาอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับจิต เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ เป็นเครื่องหมายแห่งความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ในที่สุดจิตจะสงบลงสู่ความเป็นสมาธิ แล้วก็จะเกิดวิปัสสนากรรมฐานขึ้นมาโดยอัตโนมัติเช่นกัน

การบริกรรมภาวนานี้ บางทีบางท่านเพียงแต่ภาวนาพอจิตสงบไปเป็นอุปจารสมาธิ จิตของท่านผู้นั้นจะปฏิวัติตนไปสู่ภูมิวิปัสสนาโดยไม่ได้ตั้งใจ อันนี้แสดงว่าผู้นั้นเคยเจริญวิปัสสนามาก่อนแล้ว ตั้งแต่ชาติก่อนโน้น ถ้าท่านผู้ใดไม่เคยเจริญวิปัสสนามาก่อน จิตสงบลงไปแล้ววิปัสสนาก็ไม่เกิด เป็นแต่เพียงว่าไปสงบนิ่งสว่างอยู่เฉย ๆ ในทำนองนี้ต้องฝึกหัดค้นคิดในแง่วิปัสสนากรรมฐาน ยกเอาอะไรมาพิจารณาอย่างใดอย่างหนึ่ง จะเป็น รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็ได้ ว่าสิ่งเหล่านี้เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จนกว่าจะเกิดสมาธิขึ้นมาแล้ว จิตจะเกิดภูมิรู้แห่งวิปัสสนาไปเอง

ถ. *สมาธิต่อเนื่องวิปัสสนา ทำอย่างไร*

ต. สมาธิต่อเนื่องวิปัสสนา คำว่า วิปัสสนา นี้ มีอยู่ ๒ ขั้นตอน วิปัสสนาขั้นต้นคือ วิปัสสนาที่ใช้สติปัญญากำหนดพิจารณาเอาโดยความตั้งใจ เช่น เราจะพิจารณาร่างกายให้เห็นเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรือ

พิจารณา รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ น้อมไปสู่ความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ใช้ความรู้สึกนึกคิดที่เราเรียนมา ก็นึกเอา ๆ เรียกว่า การเจริญวิปัสสนาแบบใช้สติปัญญาแบบธรรมดา ๆ การใช้สติปัญญาพิจารณา รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ให้เห็นเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็น อนัตตา โดยความรู้สึกนึกคิดเอาเองนี้แหละ เป็นการปฏิบัติ เป็นการตกแต่ง ปฏิปทา เพื่อให้จิตสงบลงเป็นสมาธิ เมื่อจิตสงบลงเป็นสมาธิแล้ว จะเกิด วิปัสสนาได้โดยอัตโนมัติ จิตจะปฏิวัติตนไปสู่ภูมิ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เอง พึงทำความเข้าใจว่า ถ้าสมาธิ หรือสมถะไม่เกิดขึ้น ท่านจะเจริญวิปัสสนา อย่างไร ท่านก็จะไม่ได้วิปัสสนา **เพราะวิปัสสนามีมูลฐานเกิดขึ้นจากสมถะ คือ สมาธิ** ถ้าสมถะคือ สมาธิ ไม่เกิดขึ้น ท่านก็ได้แต่วิปัสสนาแบบนึกคิดเอาเอง เป็นภาคปฏิบัติเท่านั้น ยังไม่ใช่ตัววิปัสสนาที่แท้จริง

ถ. *เมื่อภาวนาแล้ว รู้สึกว่าร่างกายคือรูป หายไปในความรู้สึก ควรจะปฏิบัติอย่างไร เพื่อจะเดินวิปัสสนา*

ต. ถ้าหากรูปหายไปแล้ว เวทนา สัญญา จะไม่ปรากฏ เพราะเวทนา กับสัญญามันอาศัยรูปเป็นที่เกิด ถ้าหากรูปหายไปแล้ว เวทนา สัญญา จะไม่ ปรากฏ เวทนาคือ สุข ทุกข์ ไม่มี มีแต่อุเบกขาเวทนา สัญญา ความทรงจำ ในสิ่งต่าง ๆ จะไม่มี ในเมื่อรูปหายไปแล้ว จิตจะเกิดความรู้อะไรขึ้นมาไม่ได้ อาศัยสัญญา

หากเป็นภูมิจิตที่เกิดขึ้นมาในส่วนละเอียด ส่วนละเอียดที่จิตมีความรู้ ขึ้นมานั้นคือสังขาร เมื่อ รูป เวทนา สัญญา หายไปแล้ว ผู้ภาวนาจะมีความ รู้สึกว่า สังขารยังเหลืออยู่ วิญญาณก็ยังเหลืออยู่ แต่วิญญาณในลักษณะของการรู้ ยิ่งเห็นจริงนั้น อยู่ในลักษณะวิญญาณเหลือแต่ตัวรู้ แต่ตัวกระทบไม่มี ถ้าหาก ในขณะนั้นจะมีสิ่งใดเกิดขึ้นมาให้จิตรู้ จิตก็ไม่มีอาการรู้ในทางวิญญาณ เป็น แต่เพียงว่าตัวผู้รู้สามารถที่จะส่งกระแสที่จะรู้สิ่งที่ผ่านเข้ามา สิ่งที่ผ่านเข้ามาให้รู้ เปรียบเหมือนว่าอยู่เอกเทศส่วนหนึ่ง จิตตัวผู้รู้ก็อยู่ในลักษณะอยู่ในเอกเทศ

ส่วนหนึ่ง คล้ายกับว่ามันแยกออกเป็นคนละส่วน ไม่มีความสัมพันธ์กัน ทำไมมันจึงเป็นอย่างนั้น ก็เพราะเหตุว่าความรู้หรือสิ่งที่รู้ ที่มันมีปรากฏการณ์ขึ้นมานั้น จิตซึ่งเป็นตัวสังขารจิต หรือเรียกว่าสังขารธรรมมันปรากฏขึ้นมา เป็นการปรุงของจิตส่วนละเอียด ปรุงขึ้นมาด้วยความไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งนั้น จึงรู้สึกเสมือนหนึ่งว่า สิ่งที่ตัวปรุงขึ้นมานั้น ไม่ใช่เรื่องของตัวเอง เป็นเรื่องอื่นมาปรากฏการณ์ให้รู้ให้เห็น อันนี้เป็นลักษณะภูมิจิตที่เกิดความรู้อย่างละเอียด มันจะมีอยู่ เป็นอยู่ เหมือนอย่างที่กล่าวแล้วในเบื้องต้น เรียกว่า ฐีติ ภูตัง ของท่านอาจารย์มั่น นั่นเอง.

- ๑๗ -

ศีล สมาธิ ปัญญา

ถ. *ธรรมะของอาจารย์มั่น ซึ่งเรียกว่า มุตโตทัย แปลหรือมีความหมายว่าอย่างไร และมีความสำคัญอย่างไร*

ต. เราปฏิบัติธรรมเพื่อความวิมุตติ วิมุตติ คือความหลุดพ้น **ทย แปลว่า หัวใจ มุตโต แปลว่า พ้น** ธรรมะของอาจารย์มั่นที่ว่า **มุตโตทัย** ก็แปลว่า **ธรรมะเป็นเครื่องพ้น** มีความสำคัญสำหรับผู้ปฏิบัติ เพราะผู้ปฏิบัติมุ่งต่อความหลุดพ้น เราทำ ศีล สมาธิ ปัญญา ให้เกิดขึ้นพร้อมในจิตเรียกว่า การประชุมพร้อมกันของอริยมรรค แต่เราไม่ได้ปฏิบัติเอา ศีล สมาธิ ปัญญา **เราปฏิบัติเอาความหลุดพ้น คือ พ้นจากกิเลส** ศีล สมาธิ ปัญญา **เป็นแต่เพียง**อุบายธรรมให้เราพ้นจากกิเลส

ถ. *เมื่อรับศีลจากพระไปแล้ว ไปกระทำผิดศีลเข้า มีทั้งเจตนาบ้าง และไม่เจตนาบ้าง อย่างนี้จะเป็นบาปกรรมมากกว่าการที่ไม่ได้มารับศีลจากพระไปแล้วกระทำผิดศีลหรือไม่*

ต. การรับศีลไปแล้ว ทำผิดบ้าง ถูกบ้าง แต่ว่าไม่ได้เจตนา เป็นแต่เพียงขาดการสำรวม ขาดสติ ทำให้ศีลเศร้าหมองนิดหน่อย ทีนี้การที่มารับศีลแล้วรักษาให้บริสุทธิ์ บริบูรณ์ไม่ได้ มีขาดตกบกพร่องบ้าง ถ้าข้อเปรียบเทียบก็เหมือนกันกับว่า ผู้ที่มีเสื้อใส่แต่เป็นเสื้อขาด ก็ยังดีกว่าผู้ที่ไม่มีเสื้อจะใส่เสียเลย การสมาทานศีลนี้ ถึงแม้ว่าจะขาดตกบกพร่องบ้างก็ยังดี อันนั้นเป็นเรื่องวิสัยธรรมดาของปุถุชน ก็ย่อมมีการบกพร่องบ้าง ในเมื่อฝึกไปจนคล่องตัวแล้วมันก็สมบูรณ์ไปเอง ดีกว่าไม่ทำเลย

ถ. *ผู้ที่สมาทานศีล ๘ แล้ว ไปตอกไข่ทำกับข้าว จะผิดศีลหรือไม่*

ต. สมัยนี้ไข่ที่ฟักเป็นตัวก็มี ไม่เป็นตัวก็มี แต่ถ้าไข่ที่เขาทำลายโดยหลักวิทยาศาสตร์ของเขาแล้ว ซึ่งมันจะไม่ฟักออกมาเป็นตัว ก็ไม่ผิดศีล แต่ถ้าไข่นั้นมันยังจะเป็นตัวอยู่ ไปต่อยเข้า ก็ผิดศีล

ถ. *หากไม่รักษาศีล ๕ ให้บริสุทธิ์ได้ทุกวัน จะปฏิบัติสมาธิให้เกิดมหาสติได้หรือไม่*

ต. สมาธิที่จะให้เกิดเป็นมหาสติปัฏฐานต้องอาศัยศีลเป็นประการสำคัญ แต่สมาธิที่จะทำเพียงแค่ว่า ให้เกิดพลังจิต หรือให้เกิดอำนาจอิทธิฤทธิ์ต่าง ๆ นี้ ไม่จำเป็นต้องมีศีล เช่น สมาธิของพวกที่เรียนไสยศาสตร์ พวกพอกหนังบังพื้นอะไรต่าง ๆ นี้ เขาก็อาศัยสมาธิเหมือนกัน **แต่สมาธิจะให้เป็นมหาสติปัฏฐาน ต้องมีศีลเป็นพื้นฐาน** ไม่มีศีลเป็นมหาสติไม่ได้

ถ. *ศีล ๕ หรือศีลอื่น ๆ เกี่ยวข้องกับการทำสมาธิมากน้อยอย่างไร หรือไม่*

ต. ศีล ๕ หรือศีลอื่น ๆ มีความเกี่ยวพันต่อการปฏิบัติสมาธิอย่างมากทีเดียว ทีนี้ถ้าหากจะถามว่า คนที่มีศีล ๕ จะสามารถปฏิบัติให้ถึง มรรค ผล นิพพาน ได้ไหม เป็นข้อที่ควรสงสัย อย่างพระเจ้าสุทโธทนะ นางวิสาขา ก็มีศีล ๕ แล้วปฏิบัติก็บรรลุ มรรค ผล นิพพาน ได้ นางวิสาขา บรรลุพระโสดาบันตั้งแต่อายุ ๗ ขวบ ยังไม่ได้สมาทานศีลเลย ส่วนพระเจ้าสุทโธทนะฟังเทศน์พระพุทธเจ้าจบลง ก็ได้สำเร็จพระอรหันต์อยู่ในภูมิศีล ๕ เพราะฉะนั้น **ศีล ๕ นั้นก็เป็นพื้นฐานให้เกิดสมาธิ เกิดสติปัญญา เกิดมรรค ผล นิพพาน ได้** ผู้ที่อยู่ฆราวาสนี้ปฏิบัติสมาธิสะดวกกว่าผู้บวช ๆ นี้มีศีลหลายตัว พะรุง พะรัง ไม่ทราบว่าจะสำรวมอันใดบ้าง ในเมื่อภาระที่จะต้องสำรวมมาก ๆ อย่างนั้น ถ้าสติสัมปชัญญะไม่เพียงพอ ทำผิดอยู่เรื่อย ๆ ศีลย่อมมัวหมอง ภาวนาสู้คฤหัสถ์ไม่ได้

ถ. *ผู้ที่ไม่สามารถจะรักษาศีล ๘ ได้ ด้วยเหตุร่างกายมีโรคประจำ เนื่องจากจำเป็นต้องรับประทานอาหารบ่อย ๆ เพราะเป็นโรคกระเพาะ ได้แต่รักษาศีล ๕ การปฏิบัติจะได้ผล หรือไม่*

ต. ได้แต่ศีล ๕ ก็ดีแล้ว เพราะการรักษาศีล ๕ ได้บริสุทธิ์ ก็เป็นเหตุปัจจัยให้ได้สมาธิ ได้ปัญญาเหมือนกัน บรรลุ มรรค ผล นิพพาน ตัวอย่างเช่น นางวิสาขามีศีล ๕ สำเร็จพระโสดาบันตั้งแต่อายุ ๗ ขวบ ยังไปแต่งงานอยู่ ก็แสดงว่ามีศีล ๕ เท่านั้น เพราะฉะนั้น นางวิสาขาเป็นพระโสดาบัน เป็นอริยบุคคล ผู้มีแต่เพียงศีล ๕ เท่านั้น ไม่เป็นอุปสรรคต่อการบรรลุมรรคผล

ถ. *ไม่เข้าใจในศีลบางข้อ อยากจะเรียนถามว่า ศีลข้อที่ ๖ วิกาลโภชนา คือ ห้ามทานอาหารเกินเที่ยง หนูทำงานพักเที่ยง กว่าจะทานเสร็จก็เกือบเที่ยงครึ่ง ถ้าหนูถือศีล ๘ หนูอยากถามว่า ศีลข้อนี้จะขาด หรือเปล่า*

ต. การกำหนดวิกาลโภชนานั้น ถือเอาเวลารุ่งอรุณไปถึงตะวันเที่ยง ตะวันคล้อยไปเพียง ๒ องคุลี ถือว่าเป็นวิกาลโภชนา เป็นเวลาบ่าย อันนี้การถือศีล หรือการรักษาศีลนี้ ถ้าเรามีความจำเป็น หรือไม่มีโอกาสที่จะทำได้สะดวก เรื่องศีล ๘ นี้ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องไปยึดให้มันมากนัก เพียงแต่เคร่งในศีล ๕ ข้อ เท่านั้น สามารถบำเพ็ญสมาธิบรรลุ มรรค ผล นิพพานได้ แล้วก็กลับจะสบายเสียอีก **การถือศีลเกินกว่า ๕ นี้ ถ้าหากว่าเราปฏิบัติไม่ได้จริง ๆ แล้ว มันจะเป็นการสร้างบาปให้กับตัวเองอย่างไม่มีเหตุผล** ชาวบ้านธรรมดาที่เคร่งอยู่ในศีล ๕ เขาทานข้าวเย็นได้ มีครอบครัวได้ ใช้เครื่องประดับตกแต่งได้ จะทำอะไรก็ได้ ถ้าไม่ละเมิดศีล ๕ ข้อ และการละเมิดนั้นไม่เป็นบาปไม่เป็นกรรม แต่ถ้าเราตั้งเจตนาลงไปว่าเราจะรักษา แต่รักษาไม่ได้แล้ว เป็นการสร้างนรกให้กับตัวเอง เพราะฉะนั้น ถ้ายังไม่สามารถ หรือมีเวลาโอกาสไม่เพียงพอแล้วอย่าริ มันจะเป็นการสร้างบาปให้กับตัวเอง ยกตัวอย่างเช่น ในสมัยครั้งอดีต มีพระภิกษุมือบอนไม่สำรวม ล่องเรือไปในลำแม่น้ำ บังเอิญเอื้อมมือไปจับใบไม้ เรือวิ่งไปโดยความเร็ว เพราะน้ำมันเชี่ยว ใบไม้ขาดไป พระต้องอาบัติปาจิตตีย์ แล้วก็ถือว่าเป็นเรื่องเล็กน้อย ไม่ได้แสดงอาบัติ พระองค์นั้นบำเพ็ญเพียรอยู่ตั้ง ๒ หมื่นปี ไม่สำเร็จ มรรค ผล นิพพานใด ๆ ไม่รู้ธรรม ไม่เห็นธรรม แต่เป็นฆราวาสแล้วจะถางป่า ขุดดิน แล้วก็ไปภาวนายังสำเร็จ มรรค ผล นิพพาน ได้ พระถือศีล ๒๒๗ ไปเด็ดใบไม้ใบเดียว

ภาวนาไม่รู้ธรรม ไม่เห็นธรรม เพราะฉะนั้น **การที่เราจะเพิ่มศีลของเราให้มากขึ้น ๆ นี้ ต้องพิจารณาดูสมรรถภาพของเราเสียก่อน**

สิ่งที่จำเป็นที่สุดก็คือ ให้เคร่งในศีล ๕ ข้อ เมื่อเคร่งในศีล ๕ ข้อแล้ว ศีลอื่น ๆ มันจะค่อยกระเถิบขึ้นมาเอง

ถ. *ตายเร็วหรือช้าเกี่ยวกับบุญกรรม หรือไม่*

ต. อันนี้เกี่ยวกับบุญกรรม เพราะมีเหตุ ผู้ที่ไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ไม่รังแกสัตว์ ไม่ทรมานสัตว์ จะมีอายุยืน ส่วนคนที่ฆ่าสัตว์ จะมีอายุสั้น อันนี้ท่านว่าไว้ในพระสูตร

ถ. *สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นย่อมดับเป็นธรรมดา คำว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่ง คือสังขารใช่ไหม*

ต. สิ่งใดสิ่งหนึ่งนั้นก็คือ สังขาร สิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ปรากฏขึ้นในจิต หรือธรรมที่เกิดขึ้นในจิตนี้ เป็นเรื่องจิตสังขาร ปรุงแต่งขึ้นมา เป็นเครื่องรู้ของตัวเอง เป็นอุบายฝึกฝนตนเอง ซึ่งเราเรียกว่า ปัญญา หลักการมีอยู่ว่า **ศีลอบรมสมาธิ สมาธิอบรมปัญญา ปัญญาอบรมจิต** ถ้าความรู้หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดมาถี่ยิบเท่าไร จิตดวงนี้ยิ่งใสสะอาดยิ่งขึ้นเท่านั้น มีพลังแรงกล้าขึ้นเท่านั้น.

- ๑๘ -

ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ

ถ. *ถ้าหากศึกษาทั้งปริยัติ ทั้งปฏิบัติ พร้อมไปด้วย ควรจะทำในแนวไหน จึงจะได้ผลดี เพื่อที่จิตจะได้ไม่ติดตำรา เมื่อลงมือปฏิบัติ*

ต. เราศึกษาปริยัติธรรม สมมติว่าวันนี้เราอาจจะท่องบทสวดมนต์ได้สักบทหนึ่ง เช่น อิติปิ โส ภควา อรหํ สมฺมาสมฺพุทฺโธ เป็นต้น อันนี้ก็เป็นปริยัติ แต่ว่าภาษาพูดมันคนละอย่าง มันเป็นความรู้ ถ้าพูดอย่างเป็นภาษาไทยเราก็ว่า เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาค เป็นพระอรหันต์ ซึ่งตรัสรู้ชอบโดยพระองค์เอง แต่แขกเขาไม่ว่าอย่างนี้ เขาว่า อิติปิ โส ภควา อรหํ สมฺมาสมฺพุทฺโธ ก็เป็นภูมิความรู้ของจิตเหมือนกัน เราจะสวดมนต์ อิติปิ โส ภควา อรหํ สมฺมาสมฺพุทฺโธ ว่าช้า ๆ ทีละตัวว่า อิ ติ ปิ โส ภะ คะ วา อะ ระ หัง สัม มา สัม พุท โธ ทำสติจ้องทุกตัวอักษรที่เรากล่าว อันนี้ก็เป็นความรู้ ความจำ เป็นปริยัติ ความตั้งใจทำสติ จดจ่อรู้คำพูดที่เราพูดแต่ละคำ ๆ ด้วยความมีสติสัมปชัญญะ เรียกว่า การปฏิบัติ ที่ถามว่า ควรจะทำแนวไหนจึงจะได้ผลดี รู้แล้วเอาพิจารณาทบทวนความจำ ทำสติกับสิ่งนั้นให้ชัดเจน ได้ชื่อว่าลงมือปฏิบัติ และก็ได้ผลดี ถ้าหากว่าจิตเราสงบเป็นสมาธิ ด้วยการเอาความรู้มาพิจารณา เมื่อจิตสงบลงไปมีสมาธิ มีปีติ แล้วก็มีสมาธิเพราะการพิจารณาแบบนี้บ่อย ๆ เข้า ทีหลังพอเกิดความคิดขึ้นมา หรือนึกถึงอะไรพั๊บ จิตของเราจะค้นคว้าพิจารณาไปเอง อันนี้ปฏิบัติอย่างนี้ทำให้จิตคล่องตัวได้เร็ว

ถ. *นักปฏิบัติที่ศึกษาค้นคว้าตำรับตำรา เวลาปฏิบัติจริง ๆ แล้ว ท่านให้เก็บตำราไว้ก่อน แล้วจึงเริ่มปฏิบัติ จะถูกต้องหรือไม่ เพราะเหตุใด*

ต. การศึกษาค้นคว้าตำรับตำรา ก็เหมือนกับเรียนวิชาความรู้โดยทั่วๆ ไป ถ้าหากผู้ปฏิบัติจะเอาวิชาความรู้ จะเป็นเรื่องธรรมะก็ตาม เรื่องทางโลกก็ตาม อันเป็นคัมภีร์หรือเป็นตำรา เอามาเป็นอารมณ์ของการพิจารณา ด้วยการทำสติจดจ่อ ทำสติให้มันชัด ๆ การที่เราคิดพิจารณานั้น ๆ ก็เป็นอุบายที่จะทำจิตให้สงบ มีปีติ มีความสุข เกิดสติปัญญา รู้จริง เห็นจริงได้เหมือนกัน เพราะความรู้ในตำรับตำรานั้น ก็เป็นสภาวธรรม เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ เราเอาความรู้นั้นมาเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ ทำสติรู้อยู่กับสิ่งนั้น ๆ เป็นการปฏิบัติถูกต้อง แต่อันนี้ต้องระมัดระวังหน่อย ถ้าเราแก่ตำราเกินไป ไปยึดเอาตำราเป็นหลัก ไปหลงว่าเรารู้จริงเห็นจริง โดยที่เราคิดเอาเองนี้ มันก็จะทำให้เราหลงทางเหมือนกัน **ความนึกคิดพิจารณาตามแนวที่เราเรียนรู้มาแล้วนั้น มันเป็นแนวทางจูงจิตให้เกิดความรู้จริง** ตามที่เราเรียนรู้ในทางปริยัติ ถามว่า เพราะเหตุใด **เพราะสิ่งเหล่านั้นก็เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติได้** ในเมื่อจิตมีเครื่องรู้ สติมีเครื่องระลึก **การปฏิบัติก็ย่อมจะเกิดผล** และสามารถที่จะให้จิตรู้จริงเห็นจริงเหมือนกัน เพราะสิ่งที่ปรากฏการณ์ขึ้นในจิตคือ สภาวธรรม ในกาลใดที่จิตมีภาวะความรู้เกิดขึ้นดับไป เกิดขึ้นดับไป ได้ในภาษิตที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ในกาลใดแล ธรรมทั้งปวง ย่อมปรากฏอยู่กับพราหมณ์ผู้มีความเพียรเพ่งอยู่ ในกาลนั้น ความสงสัยของพราหมณ์นั้นย่อมสิ้นไป วิชาความรู้ที่เรียนมาก็เป็นเพียงปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในจิต เราทำสติให้มันรู้เท่าทันสิ่งเหล่านั้น ก็สามารถจะหายความสงสัย หรือข้อข้องใจได้เหมือนกัน

ถ. *ก่อนที่จะเริ่มปฏิบัติกรรมฐาน จำต้องขอกรรมฐานจากพระภิกษุสงฆ์ก่อนหรือไม่*

ต. อันนี้จะขอก็ได้ ไม่ขอก็ได้ แล้วแต่ความพอใจ ถ้าหากไปหาท่านอาจารย์องค์ใด ถ้าท่านมีวิธีการให้ขอก็ขอ แต่อย่าไปยึด แต่ถ้าท่านอาจารย์องค์ใดจะให้กรรมฐาน แล้วมาลงอักขระใส่กระหม่อมเรา อย่าไปเอาเป็น

เด็ดขาด ถ้าเพียงแค่ว่าไปบอกฝากเนื้อฝากตัวขอเป็นลูกศิษย์ และก็ขอให้ท่านสอนกรรมฐานให้โดยไม่ต้องเกรงอกเกรงใจ ทางใดที่จะให้เราได้ดิบได้ดีขอให้ท่านสอน ถ้าอย่างนี้เอา ถ้าหากว่าเราไม่ต้องการขอจากใคร ตำรับตำราหนังสืออ่านก็มี เราอาจจะอาศัยตำรานั้นเป็นหลักปฏิบัติก็ได้ แต่ว่า **ควรจะมีอาจารย์**นั่นแหละดี **เพื่อป้องกันความผิดพลาด**

ถ. *ขั้นตอนในการปฏิบัติ มีอย่างไรบ้าง*

ต. ท่านแนะนำ

๑. ให้ทำสมาธิ

๒. ให้พิจารณาอสุภกรรมฐาน

๓. ให้พิจารณาธาตุกรรมฐาน

อันนี้เป็นหลักวิชา ในเมื่อจะพูดเป็นเรื่องเป็นราวให้เป็นหลักสูตรต้องว่ากันไปตามลำดับขั้น ในปัญหา ๓ ข้อนี้ ๑. ให้เจริญสมาธิ ๒. ให้เจริญอสุภกรรมฐาน ๓. ให้พิจารณาธาตุ ใน ๓ ข้อนี้ ใครจะเริ่มวิธีใดวิธีหนึ่งได้ ไม่ต้องไปบริกรรมภาวนาใด ๆ ก็ได้ เช่น พอใจจะพิจารณาอสุภกรรม-ฐาน ก็พิจารณาเรื่องอสุภกรรมฐานไปเลย ถ้าจะพิจารณาเรื่องธาตุก็พิจารณาเรื่องธาตุไปเลย ทั้ง ๓ อย่างนี้ ถ้าเจริญแล้ว การเจริญสมาธิด้วยการบริกรรม-ภาวนา จะทำให้ผู้เจริญกรรมฐานนั้นได้รับผลช้า คือ บางทีบริกรรมภาวนาแล้วจิตอาจจะไปติดอยู่ในความสงบ ภายหลังต้องพยายามขวนขวายพิจารณาอสุภกรรมฐาน หรือธาตุกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งต่อไป จึงจะเกิดมีภูมิความรู้ขึ้นมาได้ แต่ถ้าพิจารณาอสุภกรรมฐานเลยทีเดียว หรือพิจารณาธาตุกรรมฐานเลยทีเดียว การพิจารณาก็เป็นอุบายให้จิตสงบเป็นสมาธิได้เหมือนในข้อต้น ในเมื่อจิตสงบเป็นสมาธิเพราะการพิจารณา ตามข้อ ๒ ข้อ ๓ เมื่อจิตสงบลงไปแล้ว จิตจะเกิดภูมิปัญญาง่ายกว่าข้อที่ ๑

ถ. *นักปฏิบัติหรือนักภาวนา จำเป็นต้องเรียนอภิธรรม หรือไม่*

ต. อันนี้ในฐานะที่เรายึดหลักว่า ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ เป็นพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้ง ๓ ปริยัติ คือ การเรียนรู้ ปฏิบัติ คือ เอาความรู้ที่เรียนแล้วมาปฏิบัติ ปฏิเวธ คือ ผลที่เกิดจากการปฏิบัตินั้น เพราะฉะนั้น ปริยัติเป็นสิ่งที่เราต้องเรียน ไม่เรียนมาก ก็ต้องเรียนน้อย ไม่เรียนน้อย ก็เรียนมาก จะไม่เรียนเลยนั้น ไม่สมควร ถึงแม้เราไม่ได้ท่องบ่นเรียนตำรับตำราก็ตาม เราก็เรียนจากท่านผู้รู้ อาศัยคำแนะนำจากครูบาอาจารย์ก็เป็นการเรียนเหมือนกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พระอภิธรรมนี้ ถ้าใครสามารถเรียนท่องจำได้แล้วมาปฏิบัติ เมื่อจิตมีสมาธิ มีสติปัญญา เกิดขึ้นแล้ว มันก็จะได้สนับสนุนภูมิธรรม และเป็นเครื่องพิจารณาตัดสินความรู้ ที่เกิดขึ้นภายในจิตของเราได้เป็นอย่างดี ขอเฉลยว่าจำเป็นต้องเรียน **ถ้าเรียนไม่มาก ก็เรียนแต่น้อยพอเข้าใจปฏิบัติ การที่จะไม่เรียนเลย ไม่ถูกต้อง**

ถ. *ทางพระพุทธศาสนาถือว่า จิตเป็นตัวผู้รู้ แต่ในทางแพทย์ถือว่า สมองเป็นตัวผู้รู้ ไม่ทราบว่า จิตหรือสมองเป็นตัวเดียวกัน หรือไม่*

ต. อันนี้ได้โดยคำที่ว่า โดยธรรมชาติของจิตแล้ว ถ้าไม่มีส่วนประกอบ เขาไม่สามารถจะแสดงปฏิกิริยา หรือผลใดๆ ออกมาได้ โดยธรรมชาติเขาต้องมีส่วนประกอบ คือมีกาย ส่วนประกอบของกายที่สำคัญก็คือ มันสมอง ทีนี้ จิต มันสมอง และประสาท มาสั่งงานเข้า จิตจึงมีพลังต่าง ๆ เข้ามาสั่งการในกายของเรา ทีนี้ถ้าหากจะแยกประเภท ก็หมายถึงว่า จิต **คือตัวผู้รู้ รู้อยู่เฉย ๆ มันสมองหรือเนื้อสมองอันเป็นส่วนประกอบให้จิตมีพลังขึ้นมา ในเมื่อจิตมีพลังธรรมชาติก็อาศัยพลังมันสมองสั่งการ** ถ้าไม่มีมันสมองเป็นส่วนประกอบ จิตไม่มีปฏิกิริยาใด ๆ เกิดขึ้นทั้งสิ้น อันนี้กำหนดรู้ตามที่มันเป็น พอจิตไปนิ่งว่างแล้วมันสมองก็ว่างอยู่อย่างนั้น ทำอะไรก็ไม่เป็น พอมาสัมผัสกับร่างกายพั้บ เกิดมีตัวขึ้นมา มีความรู้สึกที่สมอง เกิดสั่งการขึ้นมาทันที แต่จะอธิบายไว้ว่าอย่างไรนั้น ขอฝากท่านทั้งหลายไว้ช่วยพิจารณาด้วย.

พระนิพพาน และ พระพุทธเจ้า

ถ. กรรมฐานในอนุสสติ ๑๐ ข้อที่ว่า นึกถึงพระนิพพานเป็นอารมณ์นั้น มีลักษณะอย่างไรในภาคปฏิบัติ และผู้ที่สามารถไปนิพพานได้ ในขณะที่มีชีวิตอยู่ด้วยการนั่งหลับตาไปเที่ยวนิพพานนั้น เมื่อเวลาที่เขาใกล้จะตาย เขาจะสามารถไปนิพพานได้หรือไม่ เพราะเหตุใด

ต. อันนี้เป็นคำถามเรื่องพระนิพพาน แต่ขอออกตัวว่า อาตมายังไม่ถึงนิพพาน แต่จะขอตอบไปด้วยความเข้าใจ นิพพานะ ตามภาษาศัพท์แปลว่าดับ ในเมื่อใครบริกรรมภาวนาก็ดี หรือพิจารณาอะไรก็ดี ในเมื่อจิตสงบนิ่งลงเป็นอัปปนาสมาธิ จนกระทั่งตัวหายไปหมด ความรู้สึกว่ามีกาย ก็ไม่มี โดยที่สุดความรู้สึกว่า โลกคือแผ่นดินนี้ก็ไม่มี ยังเหลืออยู่แต่สภาวะจิตรู้อันเดียวเท่านั้น อันนี้เป็นลักษณะแห่งความดับชั่วขณะหนึ่ง หรือเรียกว่าจิตสัมผัสถึงพระนิพพานชั่วขณะหนึ่ง แต่ถ้าหากว่าสภาวะจิตของผู้นั้น มีความบริสุทธิ์สะอาดเหมือน ๆ กับในขณะที่อยู่ในลักษณะนั้นตลอดไป ผู้นั้นก็ได้ชื่อว่า มีจิตบรรลุถึงนิพพาน แต่ถ้ายังไม่เป็นนิพพานจริง เป็นนิพพานชั่วขณะหนึ่ง เมื่อถอนออกมาแล้วก็ยังเป็นปุถุชนธรรมดา เป็นอาการของจิตสัมผัสถึงนิพพานชั่วขณะหนึ่ง

ลักษณะที่ปรากฏการณ์นั้นคือ จิตนิ่ง ว่าง สว่าง ไม่มีความสำคัญมั่นหมาย แม้ในรูปเสียงอะไรต่าง ๆ ความสำคัญว่าจิตมีก็ไม่มี ความสำคัญว่าแสงสีมีอยู่ก็ไม่มี มีแต่สภาวะรู้อยู่ในจิตที่แจ่มใส โดยไม่เกี่ยวพันถึงเรื่องอะไรทั้งสิ้น โลกทั้งโลกหายไปหมด บรรยากาศทุกสิ่งทุกอย่างหายไปหมด ยังเหลือแต่จิตรู้แจ่มอยู่เพียงดวงเดียวเท่านั้น อันนี้เรียกว่าจิตสัมผัสถึงนิพพานเป็นบางขณะ แต่ ไม่ใช่นิพพานแท้ ถ้าหากเป็นนิพพานแท้แล้วละก็ สภาวะจิตของผู้นั้นจะไม่กลับมาพัวพันกับโลก ในฐานะที่มีกิเลสอีก

เมื่อถามว่า ผู้ที่สามารถไปนิพพานได้ในขณะที่มีชีวิตอยู่ ด้วยการนั่งหลับตานั้น ผู้ที่สามารถไปนิพพานนั้น ไปตามความหมายของผู้ถามนี้ หมายถึงว่า เดินไปถึง เหาะไป หรือขี่ยานยนต์พาหนะไป จนกระทั่งถึงนิพพาน การไปนิพพานแบบนี้ เราจะไปได้หลายวิธี วิธีหนึ่งท่านใช้คาถาบริกรรมภาวนาเป็นแบบสะกดจิต โดยผู้ควบคุมการกระทำให้ลูกศิษย์นั่งบริกรรมภาวนาคาถาอันใดอันหนึ่ง เช่น นะ มะ พะ ธะ เป็นต้น ในเมื่อบริกรรมภาวนาไป เป็นคาถาหัวใจธาตุ ๔ แล้วเมื่อบริกรรมภาวนาไป จะเกิดมีอาการสั่น แสดงว่าสมาธิเริ่มเกิดปีติเริ่มเกิด ผู้ควบคุมการแสดงพอสังเกตเห็นว่ามีอาการสั่น ก็รู้ทันทีว่าจิตของลูกศิษย์กำลังเริ่มจะสงบ ในเมื่อเป็นเช่นนั้น เขาจะกรอกคำสั่งลงไปทันที เขาจะสั่งเจ้าว่า เจ้าจงไปดูนั่น เจ้าจงไปดูสวรรค์ แล้วจะสั่งให้ไปดูเมืองนิพพาน กล่าวเป็นแนวนำว่า นิพพานมีลักษณะอย่างนั้น เป็นเมืองแก้ว เป็นเมืองที่สวยที่งามอย่างนั้น อย่างนี้ ทีนี้จิตของผู้เริ่มสงบเป็นอุปจารสมาธิ ด้วยอำนาจแห่งการสะกดนั้น ในเมื่อได้ยินคำสั่งอะไร จิตของเขาจะยึด แล้วจะปฏิบัติตามทันที จะสั่งให้ไปที่ไหน อย่างไร เป็นอย่างไร จะปฏิบัติตามคำสั่งของผู้สั่งทุกอย่าง อันนี้เรียกว่า การสะกดจิตอีกแบบหนึ่ง

อย่างที่เราภาวนา พุทโธ หรือ ยุบหนอ พองหนอ สัมมาอรหัง ก็ตาม ถ้าหากมีใครคอยพูดกล่อมใจ ชี้แนวทางให้เป็นไปอย่างนั้น ๆ พอผู้ภาวนามีอาการสงบเคลิ้มลงไป เขาพร้อมที่จะปฏิบัติตามคำสั่งของผู้สั่งทันที อันนี้เรียกว่า การสะกดจิตอีกแบบหนึ่ง เรียกว่า สะกดด้วยคาถาอาคม

และการสะกดจิตอีกแบบหนึ่งที่ฝรั่งเขาใช้กัน แบบของฝรั่งเขาใช้กันนี้ เขาจะเอาวัตถุมีแสงและมีเงาให้ผู้ถูกสะกดดู ก่อนอื่นเขาจะกล่าวเตือนว่า บัดนี้เขาจะสะกดเจ้าให้ไปดูนิพพาน ฉันจะเอาของวิเศษของฉัน ซึ่งมีแสงและมีเงาให้ตัวเจ้าดู เจ้าจงดูที่จุดนี้ ในเมื่อเจ้าดูอยู่สักครู่หนึ่งเจ้าจะง่วงนอน ๆ ในที่สุดเจ้าจะนอนหลับ พอสังเกตดู หนังตาของผู้ที่ถูกสะกดนั้นค่อยหรี่ลง ๆ แล้วก็จะสั่งให้หลับ ในเมื่อสั่งให้หลับแล้วเขาจะสั่งว่า บัดนี้ฉันจะพูดกับเจ้า ฉันพูดคำไหน เจ้าได้ยินคำพูดของฉันทุกคำ ฉันสั่งคำไหน เจ้าจะต้องปฏิบัติตามคำสั่ง

ของฉัน เจ้าจะไม่ขัดขืน เอาละ ฉันจะสั่งให้เจ้าไปดูนิพพาน เมืองนิพพานมีลักษณะอย่างนั้น เป็นเมืองแก้ว เป็นเมืองอะไร แล้วแต่เขาจะพรรณนาไป เพื่อจูงใจให้เกิดความเชื่อ ทีนี้จิตของผู้ถูกสะกดนั้น อยู่ในลักษณะครึ่งหลับครึ่งตื่น ในเมื่อเขาสั่งอย่างไร ให้รู้อย่างไร ให้เห็นอย่างไร จิตของเขาจะแสดงมโนภาพขึ้นมาให้เขามองเห็น ถ้าบอกว่าเมืองนิพพานเป็นเมืองแก้ว ก็จะมองเห็นหอประสาทแก้วขึ้นมาทันที บอกว่าเมืองนิพพานมีอะไรบ้าง ผู้ภาวนาจะมองเห็นได้ทันที

การไปนิพพานแบบนี้ เขาเรียกว่าไปเที่ยวนิพพาน ไม่ใช่ผู้ได้ผู้ถึงนิพพาน ทีนี้ในเมื่อใกล้จะตาย เขาจะสามารถไปนิพพานได้ไหม ผู้ที่ทำภูมิจิตในลักษณะอย่างนี้ ไม่สามารถที่จะไปนิพพานได้ เพราะฉะนั้น อาตมาเห็นว่าเรื่องการภาวนาเห็นอะไรต่าง ๆ นี้ ขอได้โปรดอย่าไปสนใจ เอากันตรงที่เราสามารถภาวนาแล้วมองเห็นจิตใจตนเอง ว่าจิตในขณะที่มีอารมณ์วุ่นวายมันเป็นอย่างไร จิตที่มันปราศจากอารมณ์มันเป็นอย่างไร จิตที่มีสมาธิมันเป็นอย่างไร จิตมีสติปัญญามันเป็นอย่างไร ให้มัน **รู้สภาพความเป็นจริงของตัวเอง** ว่าเรามีกิเลสตัวไหนบ้าง และสิ่งที่เราเป็นอยู่ในปัจจุบันนี้ เราขาดอะไร เราเกินอะไร แล้วเราจะได้เพิ่มเติมสิ่งที่มันขาดให้สมบูรณ์ขึ้น ตัดทอนสิ่งที่เกินให้อยู่ในระดับพอดีพองาม ทีนี้ถ้าการภาวนามุ่งไปเห็น หรือมุ่งเอาความเห็นสิ่งที่เห็น หมายถึงเห็นรูปร่างนิมิตต่าง ๆ ซึ่งเราอาจจะเห็นรูปคนบ้าง เทวดาบ้าง พระอินทร์บ้าง พระพรหมบ้าง หรือบางทีอาจจะเห็นสัตว์ดิรัจฉานบ้าง

ถ้าเราไปฝึกหัดจิตให้ท่องเที่ยวอยู่ในความเห็นสิ่งต่าง ๆ นี้ ถ้าเมื่อไปเห็นพระพรหมก็ค่อยยังชั่ว เห็นพระอินทร์ก็ค่อยยังชั่ว ถ้าเกิดไปเห็นสัตว์เดรัจฉานล่ะ แล้วไปเกาะติดอยู่กับมัน พอตายปุ๊บในขณะนั้น จะไม่ไปเกิดเป็นลูกสัตว์เดรัจฉานหรือ อันนี้ขอฝากไว้พิจารณาด้วย

ถ. *เพศฆราวาสจะเป็นอุปสรรคต่อการบรรลุ มรรค ผล นิพพาน หรือไม่ การทำสมาธิควรจะต้องมีผู้ควบคุม หรือไม่*

ต. อันนี้มีสิทธิ์ถึงนิพพานได้ ถ้าหากญาติโยมฆราวาสทั้งหลาย ทำได้อย่างที่จะว่า เป็นดีที่สุด เวลานี้อาตมาก็แนะนำให้ชาวบ้านทั้งหลายทำอยู่ที่บ้านของตัวเอง ก็อย่างคุณหมอก็เคยไปพักที่วัด อาตมาก็ไม่เคยไปคุมพานั่งสมาธิสักที มีปัญหาอะไรก็มาถาม ๆ แล้วก็ไปทำด้วยตนเอง อยากจะให้ทุก ๆ ท่านทำไปตามลำพังของตัวเอง ถ้าการทำสมาธิมีผู้คอยควบคุม บางครั้งจิตอาจจะตกกระแสอยู่ในการสะกดจิต ถ้ายิ่งทำสมาธิไปด้วย ฟังเทศน์ไปด้วย ผู้เทศน์ก็แนะนำให้ทำจิตอย่างนั้น ทำจิตอย่างนี้ เมื่อจิตของผู้ฟังสงบเคลิ้มลงไป อยู่ในครึ่งหลับครึ่งตื่น ในตอนนี้จิตมันจะยึดคำพูด แล้วจะกลายเป็นเรื่องการสะกดจิตไปทันที เพราะฉะนั้น จึงไม่นิยมไปนั่งเฝ้าทำภาวนา ถ้านั่งเฝ้าก็เพียงแต่ว่า เวลานี้ทำสมาธินะ ทำจิตทำใจกำหนดอย่างนั้น อย่างนี้ ต่อไปนี้ไม่พูด ทำความสงบกันทุกคน จนกว่าจะถึงเวลาอันสมควร แล้วก็ไม่พูดอะไรอีก ทีนี้พอเวลาล่วงเลยไป ๑ ชั่วโมง หรือ ๒ ชั่วโมง พอออกจากสมาธิแล้วใครมีปัญหาอะไรเกิดขึ้นแล้วก็ถามในขณะนั้น บางครั้งยังเคยเทศน์ว่า พวกญาติโยมมาทำความดีในวัด ความดีก็หลั่งไหลมาในวัดหมด ถ้าหากความดีอันนี้มันจะทำให้รวยได้ วัดก็รวยแต่ผู้เดียว ญาติโยมก็พากันจนหมด เพราะมาสร้างความดีให้วัด เพราะฉะนั้น การทำสมาธิภาวนาหรือสวดมนต์อยู่ในบ้าน ดีที่สุด

ถ. *มีเงินมาก ทำบุญให้ทานมาก แต่ก็มีกิเลส โทสะ โลภะ โมหะ มาก จะถึงนิพพานหรือไม่ อย่างไร*

ต. การทำบุญสุนทรทาน แม้จะทำมาก ๆ เท่าไรก็ตาม แต่ถ้าผู้ทำไม่มุ่งที่จะกำจัดกิเลส โลภะ โทสะ โมหะ เป็นแต่เพียงมุ่งที่จะทำทานให้ได้มากๆ ก็ยังไม่เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ถึงพระนิพพาน **การที่จะถึงนิพพาน ต้องปฏิบัติตามหลักของ ศีล สมาธิ ปัญญา** จนสามารถที่จะทำ ศีล สมาธิ ปัญญา ให้สำเร็จประชุมลงเป็นองค์อริยมรรค ซึ่งมีคุณภาพ ประสิทธิภาพ ที่จะปฏิวัติจิตไปสู่ภูมิจิต ภูมิธรรม ลำพังแต่เพียงการให้ทานด้วยอามิสอย่างเดียว ไม่สำเร็จพระนิพพานได้ ถ้าขาดการภาวนา

ถ. *นิพฺพานํ ปรมํ สุขํ หมายความว่าอย่างไร ต่างกับ นิพพานํ ปรมํ สุญฺญํ อย่างไร*

ต. นิพฺพานํ ปรมํ สุขํ เป็นภาษาบาลี เมื่อแปลออกมาก็คือว่า พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง นิพฺพานํ ปรมํ สุญฺญํ พระนิพพานเป็นความว่าง อย่างยิ่ง หรือสูญอย่างยิ่ง ความหมายของคำพูดก็ต่างกันอยู่แล้ว อันหนึ่งหมาย ถึงสุข อันหนึ่งหมายถึงสูญ คือ ความสูญเปล่า ไม่มีอะไร ทีนี้ปัญหาที่น่า สงสัยก็อยู่ตรงที่ว่า นิพฺพานํ ปรมํ สุญฺญํ เราเข้าใจว่า พระนิพพานนี้สูญ **เพราะ นิพพาน ก็แปลว่า ดับ พึงทำความเข้าใจว่า ดับ หมายถึง ดับจากกิเลส ตัณหา มานะ ทิฏฐิ อวิชชา ดับหมด** แต่สิ่งที่เหลืออยู่จากการดับนั้น อาตมา ใคร่ขอฝากท่านผู้ฟัง ท่านทั้งหลายไว้พิจารณา ว่าสิ่งที่เหนือการดับนั้น พระ-พุทธเจ้าไม่ได้บอกเราไว้ว่าสิ่งนั้นคืออะไร อาตมาขอฝากไว้ให้ท่านทั้งหลายไว้ พิจารณา ทีนี้คำว่า นิพฺพานํ ปรมํ สุขํ พระนิพพานสุขอย่างยิ่ง กับ นิพฺพานํ ปรมํ สุญฺญํ พระนิพพานเป็นความว่างอย่างยิ่ง อันนี้คำแปลก็มีความหมายต่าง กันอยู่แล้ว อันหนึ่งหมายถึงความสุข อันหนึ่งหมายถึงความสูญ คือ สูญเปล่า คือ สูญจากกิเลส ตัณหา มานะ ทิฏฐิ นั่นเอง ความสูญ จากกิเลส ตัณหา มานะ ทิฏฐิ ก็หมายถึงว่า ความดับกิเลส แล้วสิ่งที่อยู่เหนือการดับกิเลสนั้น คืออะไร อันนี้ขอฝากให้นักธรรมะทั้งหลายช่วยพิจารณา

ถ. *พระนิพพาน ฝ่ายหนึ่งปฏิบัติจนสิ้นกิเลสตัณหา ก็จะถึงพระนิพพาน อีกฝ่ายหนึ่งทำบุญมาก เช่น สร้างโบสถ์ ๒-๓ หลัง ก็จะได้ไปพระนิพพาน*

ต. ปัญหาข้อที่หนึ่งนั้น ผู้ปฏิบัติจนสิ้นกิเลส ตัณหาแล้ว จนกระทั่ง จิตถึงซึ่งความบริสุทธิ์ สะอาด โดยสิ้นเชิง กิเลสไม่มีเหลืออยู่ในใจแม้แต่นิด หนึ่ง อันนี้เป็นผู้ถึงพระนิพพานอย่างแท้จริง ผู้ที่ว่าทำบุญมาก ๆ เช่น สร้าง โบสถ์ ๒-๓ หลัง จะได้พระนิพพาน อันนี้เป็นเพียงทานบารมี เพื่อเป็นการ สนับสนุนบุญบารมีให้ถึงพระนิพพาน ตามหลักแห่งบารมี ๑๐ ทัศ

ถ. *ทั้งสองอย่างนี้เป็นนิพพานของพุทธศาสนา หรือศาสนาใด*

ต. ข้อต้นเป็นนิพพานของศาสนาพุทธ ข้อที่สองเป็นแนวทางสร้างหนทางให้ไปสู่พระนิพพานในศาสนาพุทธ เหมือนกัน แต่การถึงพระนิพพานได้นั้น ไม่ได้ถึงด้วยการสร้างโบสถ์ ๒-๓ หลังเท่านั้น ต้องสำเร็จด้วยการปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา จนสามารถเกิดปหานะละ กิเลส ตัณหา มานะ ทิฏฐิ ละกิเลสน้อย ใหญ่ทั้งปวงออกจากจิตใจได้ จึงจะถึงนิพพาน

ถ. *ที่กล่าวว่า พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นพระองค์เดียวเท่านั้น ที่ทรงทราบว่า เหตุใดจึงเกิดเป็นคน จริงหรือไม่*

ต. การรู้ว่าเหตุใดจึงเกิดเป็นคน อันนี้ไม่เฉพาะแต่พระพุทธเจ้า พวกฤาษีสมัยโบราณก็รู้เหมือนกันว่าเหตุใดจึงเกิดเป็นคน เช่น อย่างฤาษีชีไพรซึ่งบำเพ็ญตบะอยู่ในภูเขา ในเมื่อทำสมาธิให้ได้ฌาน สามารถเกิดอภิญญาได้เหมือนกัน สามารถรู้ว่าชาติก่อนท่านเกิดเป็นอะไรมา แต่ท่านเหล่านั้นไม่ได้บำเพ็ญมาเพื่อที่จะเป็นสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงไม่ตรัสรู้ ไม่สามารถทำลายกิเลสได้

ความรู้ระลึกชาติหนหลังได้ ไม่ใช่แต่พระพุทธเจ้าองค์เดียว แต่ในฐานะที่เราเรียนจากศาสนาของพระพุทธเจ้า เราจึงพูดว่า พระพุทธเจ้าเท่านั้นที่รู้ว่า คนเหตุใดจึงเกิดเป็นคนได้ แต่แท้ที่จริงฤาษีเขารู้มาก่อนพระพุทธเจ้า อันนี้ เป็นความรู้พิเศษ ไม่เฉพาะแต่พระพุทธเจ้าองค์เดียว ที่จะรู้ ผู้ใดทำสมาธิให้ถึงขั้นสมถะหรือสำเร็จฌาน สามารถเกิดอภิญญารู้ยิ่งเห็นจริงว่า ชาติก่อนเขาเกิดเป็นอะไรมาแล้ว สามารถที่จะรู้ได้ไม่เฉพาะแต่พระพุทธเจ้าองค์เดียว

ถ. *พระพุทธเจ้าได้ทรงสละบัลลังก์ และทรงละทิ้งลูกน้อยของพระองค์ เพื่อศึกษาและแสวงหาสัจจธรรม จนบรรลุถึงขั้น มรรค ผล ถามว่า พระองค์ท่านผิดไหม*

ต. ถ้าพูดถึงว่า สามัญสำนึกโดยธรรมดา พระพุทธเจ้าทำผิด แต่เพราะวิสัยพระสัพพัญญู ท่านย่อมรู้ ท่านรู้ว่าการที่สละราชบัลลังก์ หรือสละสมบัติสละพระนางพิมพา สละราหุล ออกไปบวช ไปบวชแล้วจะได้บรรลุคุณธรรม

วิเศษ แล้วเมื่อบวชแล้ว ถึงแม้ว่าพระนางพิมพาและราหุล จะทนทุกข์ทรมานก็ตาม แต่ก็ยังไม่ถึงตาย แต่เมื่อพระองค์สำเร็จแล้ว พระองค์จะได้กลับมาโปรดให้ท่านทั้งหลายบรรลุถึง มรรค ผล นิพพาน พระองค์มองเห็นผลอย่างนี้ แต่ถ้าสามัญสำนึกอย่างเรา ๆ นี้ ถ้าใครเกิดเบื่อโลก เบื่อครอบครัวแล้วหนีไปบวชนี้ถือว่าผิดอย่างถนัด

ถ. *ทำไมพระพุทธเจ้าจึงไม่ได้รับผลของกรรม*

ต. ก็เพราะพระพุทธเจ้าอยู่ **เหนือกรรม** แล้ว.

มหาสติปัฏฐาน กายคตานุสสติ อสุภกรรมฐาน รูปนาม และเจตสิก

ถ. *ที่ว่า กายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรมนั้น หมายความว่าอย่างไร*

ต. อันนี้เป็นความรู้เรื่อง มหาสติปัฏฐาน ๔ เกี่ยวกับการพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม เห็นกายในกาย เห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต เห็นธรรมในธรรม คือว่าเห็นกายสักแต่ว่ากาย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ถ้าไปเห็นกายว่าเป็นสัตว์ เป็นบุคคล ก็ไม่ใช่เห็นกายในกาย ไปเห็นกายในสัตว์ ในบุคคล ทีนี้ผลลัพธ์ของการพิจารณากายนี้ ท่านสอนให้พิจารณากาย ให้เห็นสักแต่ว่าเป็นกาย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เมื่อจิตเห็นจริงลงไป ยอมรับสภาพความเป็นจริงว่า กายสักแต่ว่ากาย เรียกว่า เห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา ก็เหมือนกัน เวทนาสักแต่ว่าเวทนา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา จิตก็เพียงสักแต่ว่าจิต ความรู้สึกนึกคิดไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ธรรมก็สักแต่ว่าธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เรียกว่า เห็นธรรมในธรรม

ถ. *การปฏิบัติกรรมฐาน พระพุทธเจ้ายึดมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นที่ตั้ง นอกจากมหาสติปัฏฐานสูตรแล้ว ยังมีสูตรอื่นอีกไหม*

ต. การปฏิบัติส่วนใหญ่นั้นก็ยึดมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นหลัก แต่สำหรับสูตรอื่น ๆ ก็มีเหมือนกัน ในหลักมหาสติปัฏฐานสูตรนั้น วิธีปฏิบัติกรรมฐานมีพร้อมทุกอย่าง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง อิริยาปถะบัพพะ สัมปชัญญะบัพพะ ซึ่งเป็นเรื่องเกี่ยวกับการทำสติสัมปชัญญะให้มีพลังสมบูรณ์ขึ้น ในสูตร

อื่น ๆ ซึ่งมีหลักเกณฑ์ที่จะทำให้สติสัมปชัญญะของผู้ปฏิบัติดีขึ้นนั้น ก็เป็นอุบายที่เป็นหลักของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเหมือนกัน

ถ. *ระหว่างการพิจารณากายคตานุสสติให้เห็นเป็นพระไตรลักษณ์ หรือเป็นธาตุ ๔ ถือว่ากำลังเดินในอริยมรรค หรือยัง*

ต. การพิจารณานี้ บริกรรมภาวนาก็ดี การพิจารณาก็ดี พิจารณาธาตุ ๔ ก็ดี พิจารณาพระไตรลักษณ์ก็ดี เป็นการเดินอริยมรรค เป็นการปรับปรุงปฏิปทาข้อปฏิบัติ เดินในแนวทางของอริยมรรค แต่ในขั้นนี้เป็นแต่เพียงการปรับปรุงตกแต่งข้อปฏิบัติเท่านั้น ในเมื่อจิตสงบนิ่งรวมไปเป็นหนึ่ง ศีล สมาธิ ปัญญา รวมกันเป็นจุดเดียวที่จิตเป็นหนึ่ง สามารถปฏิวัติจิตไปสู่ภูมิรู้ภูมิธรรมได้ อันนี้เรียกว่าการประชุมพร้อมของอริยมรรค **การประชุมพร้อมของอริยมรรคมีอยู่ ๒ ลักษณะ ลักษณะหนึ่งจิตสงบนิ่งเป็นสมาธิ นิ่งโดยไม่ไหวติง เกิดความสว่างไสวขึ้นมาเป็นจิตที่มีพลัง เพียงแต่มีพลัง คือ มีกำลังสามารถทรงตัวอยู่ได้ในสภาพปกติ แต่ยังใช้การไม่ได้ ทีนี้ถ้าอริยมรรคมีพลังพร้อม สติพละตัวนั้นกลายเป็นสตินทรีย์** เมื่อสติตัวนั้นเป็นสตินทรีย์เมื่อไรแล้ว สามารถที่จะปฏิวัติจิตไปสู่ภูมิความรู้ และสามารถที่จะประคองตัวอยู่ในสภาพเป็นหนึ่งตลอดเวลา แม้ประสบกับอารมณ์ใด ๆ จิตจะไม่ยึดถืออารมณ์นั้น และความรู้สึกในขั้นนี้ แม้รู้เห็นอะไรขึ้นมาภายในจิต จิตจะไม่มีความสำคัญมั่นหมายสิ่งนั้นคืออะไร สักแต่ว่ารู้อยู่เฉย ๆ อันนี้คือลักษณะธรรมะของจริงเกิดขึ้นในจิตของผู้ปฏิบัติในขั้นละเอียด ทีนี้ในเมื่อจิตมีความรู้อยู่อย่างนี้ ถ้าหากว่าจ้องดูแต่เพียงแค่ว่า สิ่งที่รู้อยู่ จะเป็นเกิด ๆ ดับ ๆ จะรู้สึกว่าภายในจิตนี้มันเกิด ๆ ดับ ๆ ถ้ามันจ้องดูแต่แค่เกิด ๆ ดับ ๆ เมื่อออกจากสมาธิมาแล้วมันออกมาเฉย ๆ ออกมาอย่างไม่มีความรู้อะไรเกิดขึ้น อันนี้จิตอยู่ในขั้นสมถกรรมฐาน ต้องปฏิบัติให้รู้เห็นสิ่งที่มันเกิด ๆ ดับ ๆ บ่อยเข้า ทีนี้ในเมื่อจิตมีสิ่งรู้คือ เกิด ๆ ดับ ๆ อยู่ตลอดเวลา เมื่อมีสติ ปัญญาแก่กล้าขึ้นมา ความรู้สึกนี้มันจะค่อยปฏิวัติไปสู่ภูมิพระไตร-ลักษณ์ มันจะเกิดรู้ความเกิด ๆ ดับ ๆ นั้น คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วเมื่อมันไหวตัวพับ เกิดความคิดขึ้นมา มันจะเกิดความรู้ขึ้นมาว่า อ๋อ สิ่งที่

เรียกว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อย่างนี้หนอ นี่จึงจะเกิด เรียกว่า ภูมิวิปัสสนามันเกิดขึ้น แม้ว่าเราจะนึกว่าอันนี้ไม่เที่ยง อันนี้เป็นทุกข์ อันนี้เป็นอนัตตา นึกตลอดวันยังค่ำ และอาการแห่งความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เกิดขึ้นในจิตตลอดวันยังค่ำ แต่จิตของเรายังไม่ยอมรับสภาพความเป็นจริง คือยังไม่ยอมรับสภาพสิ่งเหล่านั้นว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แม้จะเห็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาอยู่ก็ตาม จิตยังไม่ถึงขั้นวิปัสสนา **วิปัสสนา คือ ความเห็นแจ้ง** จิตรู้อะไร หายสงสัยในสิ่งนั้น เช่น เห็นไฟนี้ คือแสงสว่าง ทีนี้การกำหนดสมถวิปัสสนานี้ อาตมาขอกำหนดเพื่อทำความเข้าใจง่าย ๆ อย่างนี้ วิปัสสนา แปลว่า ความรู้แจ้งเห็นจริง เอากันว่าอย่างนี้ดีกว่า เช่นอย่างเรากำหนดจิตทำสมาธิลงไปนิ่งพึ้บ **ความนิ่งของจิตคือ สมาธิ คือ สมถะ รู้ว่าจิตเป็นสมาธิ คือ วิปัสสนา** เพราะเราหายสงสัยข้อที่ว่า สมาธิคืออะไร เพราะฉะนั้น การกำหนดวิปัสสนานี้ เราควรจะกำหนดวาระที่จิตสามารถแก้ไขปัญหาข้อข้องใจให้ตกไปด้วยความรู้จริงเห็นจริง นี่คือวิปัสสนา **ความรู้นี้แม้จะเกิดมากมายสักเท่าไรก็ตาม แต่ถ้าจิตยังไม่ตัดสิน วิปัสสนายังไม่เกิด เพราะฉะนั้นนักปฏิบัติอย่าไปเอาความรู้ความเห็นเป็นสิ่งสำคัญ** สิ่งที่เห็นเป็นนิมิต เป็นแต่เพียงเครื่องรู้ของจิต เครื่องระลึกของสติ ความรู้ที่เกิดขึ้นเป็นแต่เพียงเครื่องรู้ของจิต เครื่องระลึกของสติ ทำให้สติตัวรู้เป็นตัวสำคัญ ถ้าไปหลงความรู้ความเห็นเหล่านั้น มาเป็นภูมิธรรมที่เราต้องยึดเอาเป็นสรณะแล้ว เราจะไม่พบของจริง มันจะไปหลงความรู้ หลงนิมิต

ถ. *ในการพิจารณาอสุภ ในขณะอุปจารสมาธิ นิมิตที่ปรากฏ ถ้าหากไม่ใช่กายของตัวเอง จะให้ผลของการพิจารณาเท่ากับพิจารณากายของตนเองหรือไม่*

ต. เราพิจารณาอสุภกรรมฐานแล้วเกิดภาพนิมิตขึ้นมา มองเห็นคนตายหรือสัตว์ตายอยู่ต่อหน้า แล้วร่างอันนั้นมันก็ขึ้นอืด เน่าเปื่อย ผุพังไปตามธรรมชาติของมัน ในที่สุดต้องสลายตัว ก็เป็นอุบายอันหนึ่ง ซึ่งทำให้เราได้สติได้ความรู้ ทีนี้ในเมื่อตอนแรก ๆ จิตของเราอยู่ในอุปจารสมาธิ เราจะมองเห็นนิมิตภายนอกตัวของเรา แต่เมื่อจิตดูภาพนิมิตข้างนอกรู้ซึ้งเห็นจริงแล้ว จิตจะ

น้อมเอาสิ่งนั้นมาเปรียบเทียบกับตัวเองโดยอัตโนมัติ ในเมื่อสิ่งนั้นเข้ามาเปรียบกับตัวเอง คล้าย ๆ กับว่าสิ่งนั้นมันกระโดดเข้ามาในตัวเรา นี้ประสบการณ์ที่มันเกิดขึ้นนะ เมื่อสิ่งนั้นกระโดดพั๊บเข้ามาหาตัวเรา พอถึงตัวเราแล้วหายไป พอหายไปแล้ว จิตเปลี่ยนสภาพแสดงการกระโดดออกจากกาย แล้วก็ไปส่องแสงสว่างมาดูกาย แล้วก็จะมองเห็นกาย เน่าเปื่อย ผุพัง ไปตามขั้นตอนของมัน จนถึงขนาดว่ากระดูกแหลกละเอียดเป็นผง แล้วก็หายไปในพื้นดิน ลงผลสุดท้าย พื้นดินก็หายไปหมด ยังเหลือแต่จิตดวงเดียวเท่านั้น ในโลกนี้มีจิตของเราดวงเดียว ซึ่งอันนี้ จิตมันจะปฏิวัติตัวของเราเองโดยธรรมชาติ แต่ที่มันจะเป็นไปอย่างนั้น ก็อาศัยในการพิจารณาในขั้นอุปจารสมาธิ เป็นแนวนำไปก่อน แม้เรื่องวิปัสสนากรรมฐานก็เหมือนกัน ในเมื่อจิตมาพิจารณาอสุภกรรมฐานนี้ในขั้นสมถกรรมฐานนี้ จิตมันจะรู้เห็นอสุภนิมิตได้อย่างชัดเจน และการพิจารณาอสุภกรรมฐานนี้เอง ในเมื่อจิตมีพลังแก่กล้าขึ้น มันจะกำหนดเอาเรื่องอสุภนี้ ไปเป็นภูมิวิปัสสนากรรมฐาน เพราะถ้าหากสมมติว่า มันเห็นนิมิตอยู่ข้างนอก ความเปลี่ยนแปลงของนิมิตนั้น เช่น เห็นคนตายมันเปลี่ยนมาเป็นขึ้นอืด มีน้ำเหลืองไหล แล้วก็เนื้อหนังผุพังไป กระดูกสลายตัวไป ถ้าจิตมันรู้อยู่เพียงแค่นี้ มันเป็นภูมิของสมถกรรมฐาน

ถ้าจิตมันไปกำหนดมั่นหมายว่า ร่างนี้มันก็มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างนี้ มันไม่เที่ยง มันไม่คงทน มันไม่ถาวร ปรากฏขึ้นแล้วมันก็สลายตัวไป ถ้ามันกำหนดอย่างนี้ มันก็เป็นวิปัสสนากรรมฐานในตัว เพราะฉะนั้น การปฏิบัตินี้ในเมื่อจิตสงบลงไปแล้ว ขอให้มีเครื่องรู้ เครื่องเห็นของจิต ให้จดจ่อดูอยู่อย่างนั้น เรื่องนิมิตนี้มันจะไปนิ่งอยู่ในสภาพเดิมตลอดเวลาไม่ได้ มันต้องมีการเปลี่ยน ถ้ามันไม่เปลี่ยน อย่างน้อยมันก็ต้องหายไป บางทีนิมิตใหม่ก็เกิดขึ้นมาอีก นี้เป็นธรรมชาติของจิต ซึ่งมันเกิดขึ้นในขณะปฏิบัติ ส่วนคำถามที่ถามตอนต้นนั้น คำตอบก็คือ เท่า ๆ กับการพิจารณากายของตนเอง เพราะจิตมันรู้ซึ้งในนิมิตนั้นแล้ว มันจะเอามาเทียบกับตัวเอง อย่างที่อธิบายไปแล้ว

ถ. *ทีนี้สำหรับแพทย์ที่เห็นซากศพจนเกิดความเคยชิน ในการพิจารณาจะเกิดความหดหู่ใจได้ช้ากว่าคนธรรมดา หรือไม่*

ต. อันนี้แล้วแต่สภาพของจิต บางทีนายแพทย์ที่ได้ศึกษาเรื่องสรีรวิทยาอะไรต่าง ๆ มาแล้วนี้ พอนั่งหลับตาพั้บลงไปก็เห็น เพราะเราเคยทำเสียจนชำนาญแล้ว ถ้าหากจะเจริญอสุภกรรมฐานนี้ ขอให้เอาสิ่งที่ท่านทั้งหลายเคยศึกษามานั้นแหละ ไม่ต้องมาว่าตามลำดับ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก บางท่านอาจจะถูกอาจารย์สั่งให้เอาหัวใจไปวิจัย บางท่านอาจจะถูกสั่งให้เอาเนื้อ เอาเอ็น เอาส่วนต่าง ๆ ส่วนใดส่วนหนึ่งไปวิจัย คนละชิ้นส่วน ใครมีความชำนาญในการวิจัยอะไร ก็ให้เอาอันนั้นมาพิจารณา ในตอนแรก ๆ นี้ เราอาจจะน้อมนึกตามสัญญาที่เคยเรียนรู้เคยเห็นมานั้นแหละ เป็นแนวทางเสียก่อน แล้วพิจารณาบ่อย ๆ เข้า จิตมันจะเกิดความสงบขึ้นมา ในเมื่อมันสงบขึ้นมาด้วยเพียงการพิจารณาอันเดียวเท่านั้นแหละ เพราะอาศัย ความรู้ตามสัญญา เป็นมูลฐานอยู่แล้ว มันจะปฏิวัติตัวภูมิความรู้ไปรู้เห็นหมดทั่วทั้งกาย ถ้าสามารถเพ่งพิจารณาภายในนี้ได้ สามารถเพ่งดูหัวใจ ตับ ปอด ต่าง ๆ อวัยวะภายในนี้ จนกระทั่งจิตสงบเป็นสมาธิ เกิดนิมิตขึ้นมา นึกถึงหัวใจ เห็นหัวใจ นึกถึงปอด เห็นปอด นึกถึงตับ เห็นตับ นึกถึงอะไรเห็นอันนั้นขึ้นมา เป็นนิมิตแล้ว ทีนี้ภายหลังมาเมื่อท่านตรวจโรค ถ้าหากสามารถเข้าสมาธิได้เร็ว เพียงแค่กำหนดจิตเพ่งลงไป สมมติว่าเขาเป็นอะไรที่ปอด กำหนดจิตเพ่งลงไป พอจิตสว่าง แล้วก็มองเห็นภายในปอดของคนไข้นั้นว่า มันมีอะไรบ้าง อันนี้ครูบาอาจารย์เคยใช้มาแล้ว แม้แต่อาตมาก็เคยใช้ตรวจโรคตัวเอง สมัยที่เป็นวัณโรค ทำสมาธิเพ่งดูปอดของตัวเอง แล้วมันไปเห็นแผลอยู่ที่ขั้วปอด เพื่อเป็นการทดสอบให้มันเห็นข้อเท็จจริง ก็ไปฉายเอ็กซเรย์ ๆ แล้วปรากฏว่าเป็นจุดโตขนาดเหรียญสลึงอยู่ตรงขั้วปอด ๒ อัน ตามความจริงที่มองเห็น สำหรับการตอบปัญหาข้อนี้ก็ขอยุติเพียงเท่านี้

ถ. *กรุณาอธิบายถึงมหาสติปัฏฐาน พอเป็นแนวทางปฏิบัติ*

ต. มหาสติปัฏฐานและคุณประโยชน์ มหาสติปัฏฐาน แปลว่า ฐานที่ตั้งของสติอันใหญ่หลวง จึงได้ชื่อว่ามหาสติปัฏฐาน ที่นี้ฐานที่ตั้งของสติ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ผู้ใดเอากายเป็นเครื่องรู้ของจิต เวทนาเป็นเครื่องรู้ของจิต จิตเป็นเครื่องรู้ของจิต ธรรมเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ กำหนดบ่อย ๆ ทำบ่อย ๆ พิจารณาเนือง ๆ เจริญให้มาก ๆ เมื่อทำได้แล้วเกิดสมาธิขึ้นมา โดยจิตไปยึดอยู่กับอารมณ์นั้น ๆ เป็นอย่าง ๆ หรือพร้อมกันหมดทั้ง ๔ อย่าง เกิดสมาธิขึ้นมา ทำให้ผู้นั้นมีสติสัมปชัญญะดีขึ้น ในเมื่อสติมีพละกำลังอันแก่รงกล้าแล้ว จะกลายเป็นมหาสติปัฏฐาน เมื่อจิตเป็นมหาสติแล้วสามารถจะปฏิวัติจิตไปสู่ภูมิจิต ภูมิธรรม สามารถประคับประคองจิตไม่ให้ฟุ้งซ่าน เวลากระทบกับอารมณ์ จะกลายเป็นสติวินโย สติเป็นผู้นำ ๆ ทางไปสู่ มรรค ผล นิพพาน

ขอย้ำอีกทีหนึ่งว่า การรู้เห็นอะไรต่าง ๆ นั้นไม่สำคัญ เพียงแต่ว่ารู้แล้วเห็นแล้ว เอาสิ่งนั้นเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ สร้างสติตัวนี้ให้มีพลังจนเป็นมหาสติ อันนี้คือจุดที่นักปฏิบัติต้องการ ถ้าหากเราภาวนาแล้วมีความรู้ความเห็นมากมายก่ายกอง แต่สติตามไม่ทัน มันหลงความรู้ พอหลงความรู้จิตฟุ้งใหญ่ กลายเป็นสัญญาวิปลาสไป สำคัญผิดว่าเราได้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน

ถ. *ตามคำอธิบายดูนามเกิด–ดับ พอเข้าใจเห็นเกิด–ดับ เป็นปัจจุบันรวมได้ แต่ตามดูกายรูปธรรม ให้เห็นเกิดดับเป็นปัจจุบันธรรมนั้น ช่วยอธิบายด้วยครับ*

ต. ที่นี้การดูกายให้เห็นเกิดดับในปัจจุบันธรรม เพื่อความจำง่าย ๆ ลมหายใจออก ลมหายใจเข้า อันนี้เป็นส่วนหนึ่งของกาย ลมเข้าเป็นอาการพองของปอด แล้วก็ลมวิ่งเข้าไป พอปอดยุบลมก็วิ่งออกมา การดูการเกิดดับของกายในปัจจุบัน ให้ดูลมหายใจเข้าออก เป็นที่เข้าใจง่ายที่สุด

ถ. *เจตสิก คืออะไร*

ต. เจตสิก คือ คุณธรรมอันเป็นส่วนประกอบอยู่ในจิต เช่น เราภาวนาแล้ว เราเกิดศรัทธา เกิดวิริยะ เกิดสติ เกิดสมาธิ เกิดปัญญา ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา เป็นเจตสิก ประกอบอยู่ในจิต คุณธรรมอันใดเป็น

วิหารธรรมเครื่องอยู่ของจิต อันนั้นคือ เจตสิก ถ้าจะว่าอีกอย่างหนึ่ง อย่างสมมติว่า จิต กับ พุทโธ สัมผัสกันนี้ พุทโธ เป็นธรรมารมณ์ จิตเป็นมโน ทีนี้ทั้งสองอย่างมันมาสัมผัสกันเข้า ก็เรียกการสัมผัสและความรู้สึกว่า สัมผัส นั้นเป็นวิญญาณ ทีนี้ ภาวนา พุทโธ ๆ ๆ แล้วเกิดสมาธิขึ้นมานั้นคือ เจตสิก แล้วเกิดปัญญาขึ้นมานั้นก็คือ เจตสิก เกิดสติขึ้นมานั้นก็คือ เจตสิก เกิดศรัทธาเชื่อมั่นขึ้นมานั้นก็คือ เจตสิก อันนี้ขอให้คำตอบอย่างนี้ ท่านเขียนไว้ในตำราว่า **เจตสิกประกอบกับจิต** บางท่านอาจจะเข้าใจว่า จิตนึกถึงรูปแล้วก็เป็นเจตสิก ทีนี้จิตมันนึกถึงรูป มันเกิดความยินดียินร้ายขึ้นมา อันเป็นตัวกิเลส อันนี้เรียกว่า อกุศลเจตสิก แต่การสัมผัสรู้ก็สักแต่ว่า รู้ เช่น ตาเห็นรูปพึงก็รู้ว่าเป็นรูป นี้คือวิญญาณ หรือรวมอริยมรรคเป็นหนึ่งเรียกว่า เอโก มัคโค มีสติเป็นตัวกลาง สามารถปฏิวัติจิตไปสู่ภูมิจิต ภูมิธรรมได้ อันนี้เรียกว่า เจตสิก

ถ. *คำว่า เจตสิก หมายความว่าอย่างไร*

ต. จิตมีสภาพรู้สึก รู้นึก รู้คิด แต่ไม่ใช่รู้ดีรู้ชั่ว ในเมื่อผู้ภาวนากระทำให้เกิดมีสติสัมปชัญญะ สามารถประคับประคองจิตให้อยู่ในสภาพปกติได้ จิตที่ประกอบด้วยสติ **สติเป็นตัวเจตสิก** หรือคุณธรรมเป็นเครื่องอยู่ของจิต สิ่งนั้นเป็นเจตสิก ตามหลักวิชาท่านก็บอกว่า **ธรรมที่ประกอบกับจิต เรียกว่า เจตสิก** อันนี้หมายถึงว่า คุณธรรมที่เราบำเพ็ญให้เกิดขึ้น เป็นเครื่องอาศัยของจิตที่เรียกว่าคุณธรรมนั้น เช่นอย่างความรู้สึกในกุศลตลอดเวลา อันนี้ก็เป็นเจตสิกอันหนึ่ง ความรู้สึกในอกุศลตลอดเวลา ก็เป็นเจตสิก อันนี้เช่นอย่างจิตของเรานี้ มันหนักไปใน ความโลภ ความโกรธ ความหลง ยกตัวอย่างเช่น ความโกรธ ในเมื่อมันกระทบเข้า บางครั้งเราไม่อยากโกรธเลย แต่มันก็โกรธ อดโกรธไม่ได้ **สิ่งใดที่สามารถมีอำนาจที่จะปฏิวัติจิตของเรา ให้ไปสู่อำนาจของเขา อันนั้นเรียกว่า เจตสิก** คือธรรมที่ประกอบกับจิต เช่น จิตมีสติ จิตมีสัมปชัญญะ จิตมีสมาธิ จิตมีวิริยะ ศรัทธา มีสติปัญญา ซึ่งเป็นลักษณะที่ค่อนข้างที่จะเป็นไปเองโดยธรรมชาติ สิ่งเหล่านั้นเป็นเครื่องอยู่ของจิต เรียกว่า เจตสิกทั้งนั้น

เช่นอย่าง ตาเห็นรูปเกิดความรู้สึกขึ้น เป็นเจตสิก อันนั้นไม่ถูก สิ่งที่เป็นผลเกิดจากความดีคือ การปฏิบัตินี้ เช่นอย่างกายเป็นเครื่องรู้ของจิต ในเมื่อจิตรู้แจ้งเห็นจริงในกาย เกิดมีสติสัมปชัญญะดีขึ้นมา แล้วก็มีปัญญารู้แจ้งเห็นจริงขึ้นมา สติปัญญาอันนี้เป็นเจตสิก

ที่นักธรรมะถกเถียงกันหรือสนทนากัน ส่วนมากนั้นมักจะหนักไปทางภูมิรู้ภูมิปัญญาที่เราทรงจำ ด้วยสติปัญญาที่เราทรงจำ หรือด้วยสัญญาที่เราทรงจำไว้ สำหรับในเรื่องของการปฏิบัตินั้น เรามุ่งที่จะพูดในเรื่องประสบการณ์ ถ้าหากสมมติว่าจิตมีความรู้สึกสัมผัสในเรื่องการรู้ธรรม เห็นธรรม มีลักษณะอย่างไร หรือจิตมีสมาธิเป็นลักษณะอย่างไร ก่อนที่จิตจะรู้ธรรมมีลักษณะอย่างไร จิตรู้พระไตรลักษณ์มีลักษณะอย่างไร อันนี้เป็นประสบการณ์ แต่ถ้าพูดถึงว่า อันปัญหาเกี่ยวกับหลักสูตรทางปริยัตินี้ นักปฏิบัติโดยส่วนมากไม่ค่อยจดจำ เคยมีท่านผู้หนึ่งถามว่า ธรรมะที่เกิดจากใจ แม้ว่าเราจะไม่รู้จักชื่อของธรรมะนั้น แต่ธรรมะนั้นสามารถทำจิตให้สงบ สว่าง รู้จริงเห็นจริงอยู่ จะถือว่าเป็นการใช้ได้หรือไม่ ก็ขอตอบว่า ธรรมะที่เกิดขึ้นกับจิตของผู้ปฏิบัตินั้น ผู้ปฏิบัติไม่รู้จักชื่อของธรรมะ แต่ก็สามารถที่จะทำจิตให้สงบ สว่าง มีความเยือกเย็น รู้จริงเห็นจริงได้ ธรรมะอันนั้นก็ถือว่าเป็นอันใช้ได้ ซึ่งแท้ที่จริงแล้วมันเป็นธรรมชาติของการรู้จริงเห็นจริงในธรรมะชั้นสูง เช่น สมมติว่า มีใครสักคนหนึ่งยกสำรับกับข้าวนานาชนิด คือว่ากับข้าวมีหลายอย่าง ยกมาวางตรงหน้าเรานี้แล้วบอกว่า อาหารเหล่านี้ไม่เป็นพิษเป็นภัยต่อร่างกาย ทั้ง ๆ ที่เราไม่รู้จักชื่ออาหารเหล่านั้น เรารับประทานลงไปแล้ว ผลรู้สึกว่าทำให้เราอิ่ม หายหิว แล้วก็เป็นประโยชน์แก่ร่างกาย เราจะยอมรับไหมว่า อาหารนั้นเป็นสิ่งที่มีประโยชน์และใช้ได้ อันนี้ข้อนี้ฉันใด ธรรมะที่เกิดจากจิตของผู้ปฏิบัติ ในระดับเหนือสมมติบัญญัตินั้น เราจะไม่มีชื่อเสียงที่จะเรียกชื่อธรรมะนั้น ๆ ว่าอะไร มันมีแต่ปรากฏการณ์ที่มีอยู่ เป็นอยู่เท่านั้น

อย่างที่ยกหลักมาอ้างใน ธรรมจักกัปปวัตตนสูตรนั้น มีแต่ ยงฺกิญฺจิ สมุทยธมฺมํ สพฺพนฺตํ นิโรธธมฺมนฺติ มีแค่นั้น ทีนี้ถ้าหากว่าจิตของผู้ปฏิบัตินี้ ไป

รู้ธรรมแล้วยังมีชื่อเรียกได้อยู่นี่ อันนั้นมันเน้นหนักไปทางสัญญาความทรงจำมากกว่าความรู้จริง ทีนี้สัญญามันละเอียด เราก็ไปเชื่อความคิดของตนเองว่า อันนี้คือความรู้จริง แต่แท้ที่จริงแล้ว ความรู้จริงไม่มีชื่อ ถ้าหากว่าใครสามารถถอดจิตของตัวเองนี้ ออกไปลอยเด่นอยู่บนอากาศ แล้วจิตมามองดูร่างกายของตนเองนี้ เห็นร่างกายมันเน่าเปื่อยผุพังลงไป จนกระทั่งมองเห็นโครงกระดูก จนโครงกระดูกแหลกละเอียดลงไปไม่มีอะไรเหลือ ในที่สุด แม้โลกที่มองเห็นอยู่หรือเป็นที่อาศัยก็หายไปหมด ยังเหลือแต่จิตดวงเดียว ทีนี้ถ้าใครทำจิตให้มีภูมิรู้ได้ถึงขณะนี้ แม้เพียงครั้งหนึ่งครั้งเดียวก็ตาม จะหายสงสัยว่า **ยงฺกิญฺจิ สมุทยธมฺมํ สพฺพนฺตํ นิโรธธมฺมนฺติ** ทันที คือว่าจิตในขณะรู้เห็นในส่วนละเอียด.

อริยสัจ ๔ พระไตรลักษณ์ โลกุตตรจิต บัญญัติ ปรมัตถ์ และ มรรค ๘

ถ. *ขณะที่เราพิจารณาอยู่นี้ เป็นแต่เพียงภาคปฏิบัติเท่านั้น ขอทราบเทียบเคียงถึงการที่จิตได้ทราบอริยสัจ ๔ โดยสังเขป*

ต. การสังเกตจิตที่ได้ทราบอริยสัจ ๔ อันนี้จะขอเปรียบเทียบประสบ-การณ์ที่ผ่านมาในบางครั้ง **ทุกข์ในอริยสัจเป็นทุกข์ของสิ่งที่มีชีวิตจิตใจ เพราะไปบ่งชัดอยู่ที่ว่า โสกะ ปริเทวะ ทุกขโทมนัส** ถ้าสิ่งที่ไม่มีจิต ไม่มีใจ สิ่งนั้นก็ไม่มีทุกข์ ไม่มีโทมนัส ไม่มีความคับแค้นใจ ไม่มีความทุกข์ใจ ทีนี้การรู้แจ้งเห็นจริง ในอริยสัจ ๔ นั้น เราจะพึงสังเกตได้ในขณะที่จิตของเราได้ผ่านการพิจารณาลงไปแล้ว เมื่อจิตไปสงบนิ่งในลักษณะที่ประชุมพร้อมของ **อริยมรรค คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ประชุมพร้อมกันเป็นหนึ่งที่ดวงจิต** แล้วมีประสิทธิภาพทำให้จิตของเรานิ่งเด่น สว่างไสวอยู่ ในขณะนั้น จิตจะมีสิ่งรู้ปรากฏผ่านขึ้นมาเรื่อย ๆ ในเมื่อจิตมีสิ่งที่ผ่านเข้ามา ถ้าจิตอยู่ในอริยมรรคประชุมพร้อม และอริยมรรคมีกำลัง ในขณะนั้น จิตจะไม่รู้สึกยึดถือในสิ่งที่ผ่านเข้ามา และจะไม่มีความหวั่นไหว อะไรผ่านเข้ามาแล้วก็จะผ่านไป ๆ เพียงแต่สัมผัส อาการที่จิตซึมซาบในอารมณ์นั้นไม่มี ทีนี้ในขณะนั้น เราจะพึงสังเกตได้ว่า ถ้าสิ่งใดผ่านเข้ามา เอาจิตไปยึดมันก็เกิดความยินดี ความยินดีนั้นเป็น **กามตัณหา** ถ้าจิตไปยึดก็เป็น **ภวตัณหา** ถ้าหากจิตไม่พอใจในสิ่งนั้น คือ เบื่อ ไม่ยินดี เป็นการยินร้าย ก็เป็น **วิภวตัณหา** ในเมื่อจิตมีกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ความทุกข์มันก็เกิดขึ้น เพราะตัณหาเป็นมูลเหตุให้เกิดทุกข์ อันนี้พึงสังเกตอย่างนี้

ถ. *การพิจารณาพระไตรลักษณ์ พิจารณาได้ทั้งกาย เวทนา จิต ธรรม ใช่หรือไม่*

ต. การพิจารณาพระไตรลักษณ์ ในเมื่อเรากำหนดจิตลงไปโดยปกติ เราจะรู้ได้ว่าเรามีกาย ในเมื่อยังรู้ว่ามีกาย เราย่อมรู้ว่าเราย่อมมีเวทนา ในเมื่อเรารู้เวทนา จิตก็คือตัวผู้รู้นั่นเอง ธรรมก็หมายถึงความเปลี่ยนแปลงของจิตและกาย และอีกอย่างหนึ่ง ธรรมในมหาสติปัฏฐานนี้ ส่วนมากท่านจะกำหนดเอานิวรณ์ ๕ ในเมื่อกำหนดจิตไปรู้ว่ากาย ก็ย่อมรู้ว่ามีเวทนา สุข หรือทุกข์ เพราะว่าเวทนานี้มันเกิดจากกาย ทีนี้ตัวรู้นั่นก็คือจิต ในขณะที่เราภาวนาอยู่นั้น กิเลสตัวใดมันเข้ามารบกวนเราย่อมรู้ อันนี้ในขณะที่เรากำหนด กาย เวทนา จิต ธรรม ที่จิตยังไม่สงบ ในเมื่อจิตสงบลงไปแล้วอยู่ในระดับขั้นอุปจารสมาธิ เราจะรู้เวทนาเป็นสุข คือ สุขเวทนา เพราะจิตในเมื่อมีเครื่องกำหนด กำหนดรู้กาย กายเป็นอารมณ์ของจิต เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ ทำให้เรามีสติดีขึ้น ในเมื่อมีสติประคับประคองจิตให้อยู่ในสภาพปกติได้ จิตก็ย่อมมีอาการสงบลงไป เมื่อสงบลงไปอยู่ในระดับอุปจารสมาธิ จะเกิดปีติและความสุข อันนี้เวทนาทุกข์หายไป มีแต่ความสุข ความปีติเท่านั้น ทีนี้ถ้าหากว่าจิตมันผ่านความสุข ความปีติไปแล้ว จิตเข้าไปสู่อัปปนาสมาธิ วิตก วิจาร ปีติ สุข หายไปหมด ยังเหลือแต่จิตนิ่งเป็นสมาธิ สว่างไสว เด่นอยู่อย่างนั้น ในตอนนี้จิตเป็นกลาง ซึ่งเรียกว่า อุเบกขา ความรู้สึกของผู้ทำจิตได้ถึงขั้นนี้จะไม่รู้สึกว่ามีความสุข ไม่รู้สึกว่ามีความทุกข์ มีแต่ความเฉย ๆ เป็นกลาง จิตมีลักษณะนิ่ง สว่าง แจ่มใส เบิกบาน ตื่น รู้ อยู่ภายในตลอดเวลาที่จิตดำรงอยู่ในสภาพเช่นนั้น อันนี้เรียกว่าจิตอยู่ในอัปปนาสมาธิ ในตอนนี้ความรู้สึกว่ามีกาย มีเวทนา มีธรรม หายไป ยังเหลือแต่จิตตัวรู้อันเดียวเท่านั้น

ถ. *จิตที่เป็น ฐีติ ภูตัง เป็นโลกุตตระจิตหรือยัง ขั้น มรรค หรือ ผล*

ต. ฐีติ ภูตัง ฐีติ แปลว่า ตั้งอยู่ ภูตัง แปลว่า ความเป็น จิตที่ผ่านการพิจารณาสมถกรรมฐานก็ดี วิปัสสนากรรมฐานก็ดี ในเมื่อจิตรู้แจ้งเห็นจริงแล้ว จิตจะมีลักษณะนิ่งเด่นอยู่เฉย ๆ ถ้าเห็นรูป จิตก็นิ่งเด่นอยู่เฉย ๆ ความนิ่งเด่นอยู่เฉย ๆ ของจิตนี้ ไม่หวั่นไหวตามอาการเปลี่ยนแปลงของสิ่งรู้ อันนี้เรียกว่า ฐีติ คือ ความตั้งอยู่ สิ่งที่รู้ที่เปลี่ยนแปลงไปนั้นคือ ภูตัง ถ้าพูดถึงว่า

ภูมิความรู้ขั้นนี้ ถึงขั้นโลกุตตระจิตหรือยัง **ถึงทั้งโลกุตตระจิต ถึงทั้งโลกียะจิต** ภูมิความรู้นี้ เราสามารถจะรู้ได้จนกระทั่งถึงภูมิของพระอรหันต์ โลกีย์ โลกุตตระ ท่านกำหนดเอาความเป็นของจิต จิตรู้แล้ว เช่นอย่างว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นดับไปเป็นธรรมดา อย่างที่ท่านอัญญาโกณฑัญญะรู้ธรรม ในเมื่อรู้แล้วย่อมรับสภาพความเป็นจริง สามารถตัดสังโยชน์ได้ ในเมื่อตัดสังโยชน์ได้ ภูมิจิตก็ขึ้นสู่โลกุตตระ แต่ภูมิรู้นี้เป็นได้ทั้งโลกีย์และโลกุตตระ แต่ความเป็นนี้เรากำหนดเอาความเป็นของจิตเป็นสำคัญ ลักษณะการพิสูจน์การเป็นพระโสดาบันนั้น ๑. มีความรักตั้งมั่นใน พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ๒. มีความมั่นคงในข้อวัตรของตน ไม่ท้อถอย ๓. รับฟังมติของผู้พูด เรียกว่าฟังได้ ใครพูดผิดก็ฟังได้ พูดถูกก็ฟังได้ ไม่คัดค้าน ถ้าคัดค้านเห็นเข้าข้างตน เรียกว่า สักกายทิฏฐิ ถ้าปฏิเสธก็เรียกว่าเข้าข้างตน เป็นสักกายทิฏฐิ เพราะฉะนั้น ใครพูดมาฟังได้ ถูกผิดพระโสดาบันพิจารณาเอาเองแล้วเก็บไว้ในจิต

ถ. *ในการเจริญสมาธิ ถ้าหากไม่พิจารณาพระไตรลักษณ์ และความเป็นธาตุ ๔ ก่อน จิตจะข้ามไปเกิดปัญญา เป็น ฐีติ ภูตัง ได้หรือไม่*

ต. อันนี้ **แล้วแต่อุปนิสัย** อาตมาขอฝากอันหนึ่ง ให้ท่านทั้งหลายได้พิสูจน์ในฐานะที่ท่านเป็นหมอ อย่างเวลาคนถูกวางยาสลบนี้ พอเขาฟื้นขึ้นมาแล้วขอได้โปรดถามว่า ในขณะที่สลบไปนั้นจิตเป็นอย่างไร ทางโรงพยาบาลโคราช อาตมาพิสูจน์แล้วได้มา ๓ อย่าง อย่างหนึ่ง พอสลบลงไปแล้ว คนไข้มืดมิดไม่รู้อะไร อย่างที่สอง เมื่อสลบลงไปแล้ว จิตออกจากร่างไปลอยเด่นอยู่เฉย ๆ ไม่รู้ไม่เห็นอะไร อย่างที่สาม พอสลบลงไปแล้ว จิตลอยออกจากร่างไปลอยเด่นอยู่ แล้วย้อนมามองดูกายที่หมอทำอะไรอยู่นั้น รู้ เห็นหมด ในที่สุดมองเห็นร่างของตัวเองเป็นโครงกระดูก

การเจริญสมาธิ หากไม่พิจารณาพระไตรลักษณ์ หรือความเป็นธาตุ ๔ ก่อน จิตจะข้ามไปเกิดปัญญา เป็น ฐีติ ภูตัง ได้หรือไม่ อันนี้ **แล้วแต่อุปนิสัย** บางท่านพอภาวนา พุทโธ ๆ ๆ จิตสงบลงไปแค่อุปจารสมาธิ แล้วก็เดิน

วิปัสสนาไปพรูด ๆ เลย ไม่ต้องลำบาก ท่านผู้นั้นมีอุปนิสัย แต่ถ้าหากท่านผู้ใดภาวนาที่ไรจิตไปนิ่งอยู่เฉย ๆ ไม่เกิดความรู้ขึ้นมาสักที ในที่สุดนิ่ง ๆ แล้วมันเบื่อต่อความนิ่ง มันเกิดเป็นจิตหดหู่ อันนี้ให้พิจารณากายคตานุสสติ หรือธาตุ ๔ เพื่อเป็นการปลุกจิตให้มีกำลัง ทีนี้ถ้าหากว่าผ่านการพิจารณาธาตุ ๔ ไปแล้ว เกิดปัญญาอย่างละเอียดขึ้น ฐีติ ภูตัง นาน ๆ เข้า จิตมันจะอ่อนกำลังลง ในเมื่อจิตมันอ่อนกำลังลงแล้ว มันจะไม่เกิดปัญญา ไม่เกิดความรู้ กลายเป็นจิตหดหู่ ต้องย้อนมาพิจารณาธาตุ ๔ อีก **เพราะฐานที่ตั้งสติคือ กาย เป็นประการสำคัญที่สุด เวทนา จิต ธรรม เป็นนามธรรม ถ้าจิตไปรู้แค่นามเรื่อยไป ๆ ไม่ได้กล่าวถึงรูป พลังของจิตมันจะลดกำลังลง ในที่สุดสมาธิก็จะหาย ปัญญาก็จะเสื่อม**

ถ้าสังเกตดูว่า จิตมันไม่ค่อยเดิน หรือไม่ค่อยมีความรู้ หรือมันมีลักษณะหดหู่ ต้องย้อนกลับมาพิจารณากายทันที โดยการพิจารณาอสุภก็ได้ พิจารณาธาตุ ๔ ก็ได้ แต่ถ้าหากจิตผ่านไปถึงขั้นที่มันไปกำหนดดูนามแล้ว ควรจะย้อนมาพิจารณาธาตุ ๔ เพราะการพิจารณาธาตุ ๔ นี้ มันทำให้จิตรู้เห็นความสลายของวัตถุ และจะกลายมาเป็นรู้รูปธรรม คือรู้กายชัดเจนแล้วเมื่อกายหายไปจิตก็จะรู้แต่นามธรรมคือ เกิดดับ ๆ อันนี้แล้วแต่อุปนิสัย ถ้าหากว่าท่านผู้ใดพอเริ่มภาวนาแล้วสติปัญญามาเกิดในขั้นวิปัสสนา ก็ปล่อยให้มันไป ไม่ต้องย้อนมาเล่นสมถะอีก เว้นแต่ว่าพลังจิตค่อยเสื่อมลงแล้ว จึงค่อยย้อนมาพิจารณาวัตถุอีกครั้งหนึ่ง

ถ. *จิตตอนที่จะทิ้งสมมติบัญญัติเข้าสู่ปรมัตถ์นั้น มีสภาพเป็นอย่างไร*

ต. ลักษณะของจิตที่เกิดภูมิความรู้ ที่มันจะก้าวเดินสู่ภูมิแห่งปรมัตถ์ เราพึงสังเกตอย่างนี้ ถ้าอย่างเราทำสมาธิด้วยการพิจารณาอะไรก็ตาม ในขณะที่เราน้อมนึกพิจารณาโดยเจตนา โดยความตั้งใจ โดยอาศัยภูมิรู้ที่ได้จากตำรับตำรา หรือได้เรียนมา เช่นอย่างที่เราอาจจะนึกว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นต้น แล้วก็เป็นอุบายให้จิตสงบลงไปสู่ภูมิสงบ ภูมิสมาธิเพียงแค่ขั้นอุปจารสมาธิ ในเมื่อจิตสงบไปอยู่ในภูมิขั้นนี้ จิตก็สามารถจะปฏิวัติเป็นภูมิรู้ขึ้นมา รู้ในแนวที่เราได้พิจารณามาแต่

เบื้องต้น รูปไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ความรู้อันนี้เกิดขึ้นมาเองโดยไม่ได้ตั้งใจ ในเมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว จิตกับความรู้ที่เกิดขึ้นนั้น สัมพันธ์เป็นอันเดียวกัน จิตรู้รูปก็อยู่ที่รูป จิตรู้เวทนาก็อยู่ที่เวทนา ความรู้ขั้นนี้ยังมีสมมติบัญญัติ รู้อะไรก็เรียกว่าอันนั้น เช่น รู้รูป เห็นรูป ก็ว่ารูป รู้เวทนา เห็นเวทนา ก็เรียกว่า เวทนา เห็นว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ก็จะมีภาษาสมมติบัญญัติว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แล้วก็รู้เรื่อย ๆ ไปอย่างนี้ ในเมื่อจิตกำหนดดูความรู้ที่เกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ ซึ่งมีความสัมพันธ์กันกับจิต จนกว่าจิตจะรู้ซึ้งเห็นจริงลงไป แล้วยอมรับสภาพความเป็นจริง **เมื่อจิตยอมรับสภาพความเป็นจริงแล้ว จิตจะตัดกระแสความรู้อันมีสมมติบัญญัตินั้น ให้ขาดตอนลงไปสู่ความว่าง เมื่อจิตเกิดความว่างขึ้นมาแล้ว ในอันดับต่อไป จิตจะก้าวหน้าไปสู่ภูมิของปรมัตถธรรม**

เมื่อภูมิความรู้อันใดเกิดขึ้นมาในขณะนี้ จะเกิดขึ้นมาเองโดยอัตโนมัติ สิ่งที่เกิดขึ้นมาแล้วจะไม่มีสมมติบัญญัติ สมมติว่าเห็นนิมิตปรากฏขึ้นมาเป็นรูปเป็นร่าง เช่นอย่างเห็นร่างกายนอนตายเน่าเปื่อยผุพัง จิตก็จะอยู่เฉย ๆ ไม่มีสมมติบัญญัติว่าอะไร แม้แต่เห็นรูปตัวเองอย่างนี้ ก็จะไม่ว่ารูปของตัวเอง เมื่อรูปเน่าเปื่อยผุพังไป จนสลายตัวลงไปในที่สุด จิตก็จะไม่มีสมมติบัญญัติ เรียกอาการที่เป็นไปตามขั้นตอน เห็นเนื้อไม่ว่าเนื้อ เห็นหนังไม่ว่าหนัง เห็นกระดูกไม่ว่ากระดูก เห็นความสลาย ก็ไม่ว่าความสลายเปลี่ยนแปลง เป็นแต่เพียงรู้เห็นอยู่เฉย ๆ ไม่มีสมมติบัญญัติใด ๆ ทั้งสิ้น อันนี้จิตเดินเข้าไปสู่ภูมิปรมัตถธรรม โดยไม่มีสมมติบัญญัติ ไม่มีตน ไม่มีตัว ไม่มีผู้หญิง ไม่มีผู้ชาย ไม่มีคน ไม่มีสัตว์ ไม่มีจิต ไม่มีสภาวธรรม ไม่มีอะไรทั้งนั้น แต่หากผู้รู้ปรากฏเด่นชัดสิ่งที่ปรากฏการณ์ให้รู้ให้เห็นตลอดเวลา อันนี้คือลักษณะของจิตที่ก้าวขึ้นสู่ภูมิปรมัตถ์

ถ. *ทำไมมรรค ๘ จึงมีปัญญาอยู่ ๒ อย่างครับ*

ต. มรรค ๘ ในเมื่อภูมิจิตของผู้ดำเนินมรรคยังไม่ประชุมพร้อมลงไปเป็นหนึ่ง ทุกสิ่งทุกอย่างจะปรากฏมีอาการ เช่น สัมมาทิฏฐิ หรือสัมมาสังกัปปะ

สัมมาสังกัปปะ คือ ดำริชอบนี้ ก็เป็นเรื่องของปัญญา สัมมาทิฏฐิก็เป็นเรื่องของปัญญาเพราะฉะนั้น ปัญญาในมรรค ๘ จึงมีสอง มีสองในขณะที่มรรค ๘ ยังไม่ประชุมพร้อมกันที่จิต ยังมีอาการอยู่ แปดนั้นยังเป็นอาการของมรรค เมื่อประชุมพร้อมกันเป็นหนึ่ง คือ ไปรวมพร้อมกันอยู่ที่สมาธิ ความประชุมพร้อมของอริยมรรค ๘ นั้น อยู่ที่สัมมาสมาธิ ในเมื่อสัมมาสมาธิรวมลงเป็นหนึ่งแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างก็จะเกิดขึ้น ที่นี้อาการเกิดขึ้นของมรรค ๘ ในเมื่อประชุมพร้อมกันแล้วเราจะนับอาการไม่ถูก เพราะถ้าหากว่ามรรค ๘ ยังแยกกันอยู่ตราบใด ยังไม่สามารถที่จะปฏิวัติจิตไปสู่ภูมิจิต ภูมิธรรม ได้เลย อย่างดีก็เพียงแค่ทำให้จิตสงบนิดหน่อยเท่านั้น เพราะฉะนั้น ผู้บำเพ็ญมรรคทั้ง ๘ นี้

บางท่านอาจจะหนักใจว่าทั้ง ๘ ข้อนี้จะทำอย่างไร กว่าจะรวมทั้ง ๘ ข้อเป็นหนึ่ง จะไม่ต้องเสียเวลามากมายหรือ

การรวมเอามรรค ๘ นี้ เราจะเริ่มด้วยการรักษาศีลให้บริสุทธิ์โดยเจตนาก่อน ประการที่ ๒ พยายามทำความมั่นใจ คือฝึกหัดใจให้มีสมาธิ ประการที่ ๓ ทำสัมมาทิฏฐิ คือความเห็นชอบในการปฏิบัติว่าเพื่ออะไร เพื่อมุ่งผลแห่งความสงบ เพื่อความรู้ยิ่งเห็นจริงในสภาวธรรมตามความเป็นจริง ในเมื่อศีลก็บริสุทธิ์ ความตั้งใจก็มั่น วัตถุประสงค์ในการภาวนาก็เป็นแนวทางที่บริสุทธิ์ เป็นอุบายที่จะทำให้จิตเป็นหนึ่ง ซึ่งเรียกว่า สมาธิ เมื่อสมาธิที่สงบลงเป็นหนึ่ง เพียงแต่นิ่งอยู่เฉย ๆ อันนี้เป็นแต่เพียงมีสมาธิองค์เดียวเท่านั้น ถ้าสติสัมปชัญญะยังไม่มีกำลังเพียงพอ ศรัทธาพละยังไม่เกิด วิริยพละยังไม่มี สติพละยังไม่พร้อม สมาธิพละยังไม่เข้มแข็ง ปัญญาพละยังไม่มีกำลังที่จะรู้รอบอยู่ที่จิต จิตก็ไม่สามารถจะประชุมพร้อมกันแห่งอริยมรรครวมเป็นหนึ่งได้ ต้องพยายามที่จะฝึกหัดสมาธิให้ยิ่งขึ้น ในเมื่อมรรคทั้ง ๘ รวมกันเป็นหนึ่งแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างมีแต่หนึ่งไม่มีสอง ในเมื่อยังไม่ประชุมพร้อม ก็ยังมีการแยกเป็น ๒

คำถามที่ว่า ทำไมปัญญาในมรรค ๘ จึงมีสอง ก็เพราะ **เราไปพูดตามอาการ** ในเมื่อเราทำจิตให้เป็นสมาธิ ประชุมพร้อมกันด้วยอริยมรรคแล้ว สัมมาทิฏฐิ กับ สัมมาสังกัปปะ รวมเป็นอันหนึ่ง ในเมื่อมันยังประชุมไม่

พร้อมมันก็แยกอาการกันอยู่ เมื่อประชุมพร้อมกันแล้วจะเหลืออยู่หนึ่งเท่านั้น เรียกว่า เอกายโนมัคโค เมื่อเอกายโนมัคโคเกิดขึ้นแล้ว สามารถที่จะปฏิวัติจิต ไปสู่ภูมิจิต ภูมิธรรมได้

ถ. *ถ้าปัญญาจะเกิด อยู่ในขั้นอุปจารสมาธิ หรืออัปปนาสมาธิ เพราะผู้ภาวนายังจับไม่ค่อยได้ เพราะในระหว่างนั้นอยู่ในขั้นปล่อยวาง*

ต. ปัญญาอันเป็นความคิด พอที่จะน้อมนึกพิจารณาอะไรได้นั้น อยู่ในขั้นอุปจารสมาธิ ปัญญาที่เกิดขึ้นในขั้นอุปจารสมาธินี้ เป็นความคิดที่เกิดขึ้นเองโดยไม่ได้ตั้งใจ แต่เมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว จิตยังมีความสำคัญมั่นหมายว่าอะไรเป็นอะไร เช่น จิตมองเห็นรูป ภาษาที่เรียกว่า รูป ยังมีอยู่ จิตมองเห็นจิต ภาษาที่เรียกว่า จิต ก็ยังมีอยู่ จิตรู้เห็นอะไรก็ยังมีการทักท้วง ว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งนั้น ซึ่งมันจะเป็นเองโดยอัตโนมัติ

ความรู้ในขั้นอุปจารสมาธินี้ ยังมีสมมติบัญญัติยังมีชื่อที่จะเรียกว่าสิ่งนั้น ๆ เป็นอะไร ทีนี้เมื่อจิตตามรู้ตามเห็นความรู้ในขั้นอุปจารสมาธิ ถ้าหากว่าจิตมันจะรู้ซึ้งเห็นจริงลงไปแล้ว มันจะแสดงอาการรวมเป็นสมาธิลึกลงไปอีกขั้นหนึ่ง ไปสู่ความว่าง ความว่างอันนี้ก็คือ อัปปนาสมาธิ ทีนี้อัปปนาสมาธิในขั้นนี้ ถ้าหากว่าจิตเคยผ่านการพิจารณาสภาวธรรมมาแล้ว จิตจะเกิดภูมิความรู้ขึ้นมา แต่ภูมิความรู้อันนี้อยู่ในขั้นละเอียดมาก เพียงแต่สักว่ามีสิ่งรู้ แต่ไม่มีสมมติบัญญัติในสิ่งรู้นั้นว่าเป็นอะไร มีแต่สิ่งที่มีอยู่เป็นอยู่

ก็อย่างตอนท้ายในธรรมจักกัปปวัตตนสูตร ที่ได้อธิบายไว้ในตอนท้ายเทศนากัณฑ์นี้ที่ท่านอัญญาโกณฑัญญะ เห็นธรรมสิ่งใดสิ่งหนึ่งนั่นเอง และการรู้ธรรมของจริงนี้ ก็รู้ว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งเท่านั้น ถ้าสิ่งใดที่รู้ยังมีสมมติบัญญัติ สิ่งนั้นยังไม่เป็นของจริง ถ้าสิ่งรู้เห็นแล้วอยู่เหนือสมมติบัญญัติ เพียงแต่สักว่ารู้ว่าเห็น สิ่งนั้นจึงจะเป็นของจริง เพราะฉะนั้น อัปปนาสมาธิ หรือสมถะอย่างละเอียดนี้ สมถะอัปปนาสมาธิขั้นหนึ่ง จิตจะนิ่งว่างอยู่เฉยไม่มีความรู้ แต่อัปปนาสมาธิซึ่งเกิดขึ้น หลังจากที่จิตได้พิจารณาสภาวธรรมแล้ว ย่อมเกิดความรู้ขึ้นอย่างละเอียด อันนี้ถ้าหากว่าใครยังไม่ได้ผ่านแล้ว บางทีอาจจะหัวเราะ แต่ถ้าภูมิจิตผ่านแล้วหายสงสัย ซึ่งบางทีในตำรับตำราอาจจะไม่ได้เขียนไว้ หรือ

เขียนไว้เราอาจจะค้นไม่เจอก็ได้ แต่ถ้าหากเราหมั่นพินิจพิจารณา หมั่นภาวนาแล้ว สิ่งเหล่านี้จะผ่านเข้ามาในความรู้สึกของเราเอง ในเมื่อพูดถึงตอนนี้แล้ว แม้ว่าในหลักของการเจริญอสุภกรรมฐาน คือมีบทสอนว่า ให้พิจารณาร่างกายให้เห็นเป็นของไม่สวยไม่งาม น่าเกลียด โสโครก ปฏิกูล เป็นอสุภ เน่าเปื่อยผุพัง เป็นธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ

การน้อมนึกพิจารณาไปในแง่ที่ว่า เป็นของไม่สวย ไม่งาม เป็นอสุภนั้น เป็นแต่เพียงระดับขั้นใช้ความคิด เป็นการปรับปรุงปฏิปทา เป็นแนวชักจูงจิตให้เกิดความเชื่อมั่นว่า สิ่งที่พิจารณานั้น จะต้องเป็นอย่างนั้น เป็นอุบายให้จิตน้อมใจเชื่อ เป็นแนวทางให้เกิดศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา แต่เมื่อจิตสงบลงไปจริง ๆ แล้ว เมื่อจิตเห็นอสุภจริง ๆ อย่างสมมติว่า จิตมันอาจจะถอนออกจากร่าง ยังเหลือแต่จิตดวงเดียว ยังสามารถมองเห็นร่างกายที่นอนเหยียดยาวอยู่ เมื่ออาการแห่งความปฏิกูล ของปฏิกูลปรากฏขึ้น เป็นร่างกายขึ้นอืด น้ำเหลืองไหล เนื้อหนังเน่าเปื่อยผุพังเป็นชิ้น ๆ ซึ่งล้วนแต่แสดงลักษณะให้มีความรู้สึกรังเกียจ แต่สภาพจิตที่รู้เห็นนั้น ไม่ได้เกิดความรังเกียจก็เลยตอนนั้นจิตสักแต่ว่ารู้เห็นเฉย ๆ ความรู้สึกยินดียินร้าย ความรู้สึกว่า สวยหรือไม่สวย ไม่มี มีแต่สภาวะเสมอกันหมด

ในบางครั้ง เมื่อภาพอสุภนิมิตปรากฏขึ้นมา พร้อม ๆ กันนั้นอาจจะมีปรากฏภาพที่สวยงามที่สุด มาเป็นเครื่องเปรียบเทียบ เมื่อจิตของผู้ภาวนาเพ่งมองสิ่งที่รู้เห็นอยู่นั้น ความรู้สึกระหว่างของเน่าเปื่อย กับ ของที่มีสภาพดีและสวยงาม มีสภาพเสมอกันหมด อันนี้คือความเป็นจริงในปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในจิตของท่านผู้ภาวนา แต่ว่าจะเป็นเรื่องผิดถูกอย่างไร ก็ขอให้ท่านที่มีภูมิจิตผ่านแล้วได้ช่วยพิจารณา ถ้าหากยังไม่ถึงขั้นนี้แล้ว ก็ขอได้โปรดรับฟังไว้ อย่าเพิ่งเชื่อตามคำพูด รับฟังไว้ว่า เราจะสามารถพิจารณาให้เรารู้เห็นได้อย่างนี้ได้หรือไม่ **การฟังธรรม ศึกษาธรรม สิ่งใดที่เรายังไม่รู้ ไม่เห็นด้วยตนเอง อย่าเพิ่งรับรอง และอย่าเพิ่งปฏิเสธ ถ้าได้ยินแล้วเชื่อรับรองทีเดียวก็ไม่ดี หรือปฏิเสธ ไม่เชื่อเลย ก็ไม่ถูกต้อง เพราะธรรมะเป็นสิ่งที่ต้องการพิสูจน์ ขอให้พิสูจน์ให้มันได้ข้อเท็จจริงเสียก่อน** อันนี้ขอฝากไว้สำหรับผู้ที่ท่านสนใจในการปฏิบัติในส่วนลึก.

- ๒๒ -

ฌาน และ สมาบัติ

ถ. *ขอให้ช่วยอธิบายฌานต่าง ๆ โดยละเอียด*

ต. เรื่องของฌานนี้จะขอพูดเฉพาะ ฌานที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ และที่ ๔ ซึ่งเป็นฌานที่ภูมิจิตของนักปฏิบัติจะต้องผ่าน และจะต้องศึกษาให้รู้ให้มีความเข้าใจบ้างพอสมควร ฌานอันเป็นปฐมบาทแห่งวิปัสสนามีอยู่ ๔ ขั้น เรียกว่า **ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน** แปลออกมาเป็นภาษาไทยว่า ฌานที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ และที่ ๔

ฌานที่ ๑ มีวิตก นึกถึงอารมณ์ มีวิจารติดกับอารมณ์แนบสนิทกันจนเกิดความซึมซาบ เกิดปีติ แล้วก็มีความสุข ในเมื่อจิตของผู้ดำเนินฌานมีปีติ และความสุข เป็นเครื่องหล่อเลี้ยงจิต จิตก็ไม่กระวนกระวาย บ่ายหน้าเข้าไปสู่ความสงบ แล้วก็มี วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา อยู่พร้อม อันนี้เป็นฌานขั้นที่ ๑

ฌานขั้นที่ ๒ ปล่อย วิตก วิจาร ยังเหลือแต่ ปีติ สุข เอกัคคตา

ฌานขั้นที่ ๓ ปล่อย ปีติ ยังเหลือแต่ สุขกับเอกัคคตา

ฌานขั้นที่ ๔ สุขหายไป ยังเหลือแต่ เอกัคคตา คือ ความเป็นหนึ่ง กับอุเบกขา คือ ความวางเฉยของจิต

ทีนี้จิตของท่านที่อยู่ในฌานขั้นที่ ๔ นี้ เป็นคำตอบข้อหนึ่งว่า จิตอัปปนาสมาธิเป็นอย่างไร จิตของผู้ที่อยู่ในฌานขั้นที่ ๔ นี้ คือ จิต ของผู้ที่อยู่ในอัปปนาสมาธินั่นเอง ลักษณะของจิตอยู่ในอัปปนาสมาธิ กับฌานขั้นที่ ๔ ผู้ภาวนาจะปรากฏว่ามีความรู้สึกในจิต มีแต่จิตดวงเดียว หยุดนิ่งสว่างไสวอยู่ กายไม่ปรากฏว่ามีอยู่ในความรู้สึก อันนี้จิตอยู่ในฌานขั้นที่ ๔

ถ. **อัปปนาสมาธิ** *กับ* **อัปปนาฌาน** *ต่างกันอย่างไร*

ต. อัปปนาสมาธิ อัปปนาฌาน โดยลักษณะความสัมผัสของจิตแล้วเหมือน ๆ กัน แต่ **อัปปนาฌาน** นั้น มันมีลักษณะของความสงบของจิต ที่ไม่ได้เดินตามลักษณะขององค์ฌานแล้ว ผู้ที่ภาวนาจิตมันสงบวูบลงไป มันข้ามขั้นเป็นฌานที่ข้ามขั้น ไม่ได้เดินไปตามลำดับ ลักษณะของการเข้าฌานนี้ จะต้องเข้าไปตั้งแต่ฌานขั้นที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ ที่ ๔ ฌานที่ ๔ นี้คือ อัปปนาสมาธิ คือ อัปปนาฌาน **แต่อัปปนาฌานนั้น มันเป็นฌานที่ไม่ได้ประกอบด้วยองค์ คือ ไม่ได้ผ่านองค์ของฌานมา** จึงอยู่ในเกณฑ์ที่เรียกว่า เรียกแค่ว่า อัปปนาสมาธิ ที่นี้อัปปนาฌานก็คือ **อัปปนาสมาธิ แต่เป็นสมาธิที่ผ่านองค์ฌานมาโดยลำดับ** ตั้งแต่ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา

ฌานที่ ๑ มี วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา อยู่พร้อม

ฌานที่ ๒ วิตก วิจาร หายไป ยังเหลือแต่ **ปีติ สุข เอกัคคตา**

ฌานที่ ๓ ปีติ หาย เหลือแต่ **สุข เอกัคคตา**

ฌานที่ ๔ สุข หาย เหลือแต่ **เอกัคคตา อุเบกขา**

แล้วก็เข้าไปสู่ฌานขั้นที่ ๔ ถ้าจะว่าโดยสมาธิ ก็เป็นอัปปนาสมาธิ อัปปนาสมาธิที่ผ่านองค์ฌานมา เรียกว่า อัปปนาฌาน ทีนี้อัปปนาสมาธิที่ไม่ได้ผ่านองค์ฌานมา เรียกว่า อัปปนาสมาธิเฉย ๆ

ถ. *ผู้ได้ฌาน ๔ แล้ว จะพ้นอบายภูมิได้หรือไม่*

ต. ผู้ที่ได้ฌาน ๔ แล้ว ถ้าตายอยู่ในฌานพ้นอบายภูมิชั่วขณะหนึ่ง ตายไปแล้วเกิดเป็นรูปพรหม แต่เมื่อกำลังฌานเสื่อมแล้ว บางทีบาปกรรมที่ยังติดอยู่ จุติจากพรหมแล้วก็ลงนรก **ยังไม่พ้นอบายที่แน่นอน** พ้นชั่วขณะที่อยู่ในฌาน และภูมิจิตอยู่ในฌาน คือว่า การอยู่ในฌานนี้ สมาธิในฌานมันเจริญได้ง่าย แล้วก็เสื่อมง่าย ดังเช่น ลูกศิษย์ของท่านพระมหากัสสป ได้สำเร็จฌาน-สมาบัติแล้วไปไหน ๆ ก็เหาะไป อาจารย์จึงเตือนว่าอย่าประมาท อยู่มาวันหนึ่งสามเณรเข้าฌานแล้วก็เหาะไปในอากาศ พอดีอยู่ในอากาศนั้นแหละ ระหว่างที่

อยู่ในอากาศนั้น จิตถอนจากฌาน บังเอิญได้ยินเสียงสตรีร้องเพลง จิตเกิดมีความยินดีพักหนึ่ง เข้าฌานไม่ทัน ฌานเสื่อม เลยตกลงจากอากาศ แต่กระดูกซี่โครงไม่หัก เพราะกำลังฌานนั้นช่วยพยุงอยู่ เพราะฉะนั้น คำว่า ฌาน นี้ จะมีได้เฉพาะผู้ปฏิบัติ ตั้งใจจะเข้าอยู่ในฌานเท่านั้น เมื่อออกมาอยู่ในภาวะธรรมดาอย่างนี้ ฌานไม่มี เพราะฉะนั้น การบรรลุฌานจึงไม่เป็นแนวทางให้ตรัสรู้ เพราะมันมีเสื่อม มีเจริญ ถ้าหากผู้เข้าฌานไม่ชำนิชำนาญ เมื่อเกิดเหตุอะไรขึ้น เข้าฌานไม่ทัน ก็เอาตัวรอดไม่ได้ ยกตัวอย่างเช่น สามเณรลูกศิษย์พระมหากัสสปเหาะไปในอากาศ จิตถอนจากฌานเพียงขณะเดียวเท่านั้น สัมผัสกับเสียงที่เป็นที่ยินดี ฌานเสื่อมก็เลยตกมาจากอากาศ เพราะฉะนั้น ผู้ที่ได้ฌาน ๔ แล้ว ยังไม่พ้นอบายภูมิ พ้นเฉพาะเวลาที่อยู่ในฌานเท่านั้นเอง

ถ. *ขณะที่อยู่ในองค์ฌานก็ดี หรือปฏิบัติอยู่ในขั้นอัปปนาสมาธิก็ดี ทั้งสองระดับนี้มีแต่ความสงบนิ่ง ถ้ามีนิมิตเพราะด้วยอำนาจของฌานบ้าง ของสมาธิบ้าง แต่ปัญญาไม่เกิด ถ้าจะให้ปัญญาเกิด ต้องถอนสมาธิจากระดับหนึ่งมาสู่อีกระดับหนึ่ง ความรู้จึงจะเกิดขึ้น ขอเรียนถามว่าทำไมจึงเป็นเช่นนั้น*

ต. โดยธรรมชาติของจิตที่อยู่ในอัปปนาสมาธิ ที่รู้อยู่ในฌาน สมาธิตั้งแต่ระดับฌานขั้นที่ ๓ ขั้นที่ ๔ ตติยฌาน จตุตถฌาน เป็นสมาธิที่เป็นเองโดยธรรมชาติ ซึ่งผู้ปฏิบัติปราศจากการประคับประคองจิต หรือปราศจากความตั้งใจใด ๆ ทั้งสิ้น จิตจะอยู่ในฌานขั้นที่ ๓ ขั้นที่ ๔ เป็นภาวะจิตที่เป็นเองโดยพลังของตัวเอง คือพลังของสมาธินั่นเอง ในช่วงนี้ จิตจะไม่มีอาการแห่งความรู้สึกนึกคิดใด ๆ มีแต่ความนิ่งสว่างอยู่ในองค์ฌานเท่านั้น เมื่อผู้ปฏิบัติถามว่า จะถอนจิตจากระดับหนึ่งมาสู่อีกระดับหนึ่ง อันนี้ทำไม่ได้ นอกจากจิตจะถอนออกมาเอง ก็เกิดความรู้สึกนึกคิดขึ้นมา รีบตั้งสติกำหนดตามจึงจะทำได้ จิตอยู่ในฌานขั้นที่ ๓ ที่ ๔ นี้ เป็นจิตนิ่งไม่ไหวติง ปราศจากสัญญา เจตนาใด ๆ ทั้งสิ้น เจตนาที่จะให้จิตอยู่อย่างนั้นไม่มี เจตนาที่จะให้จิตถอนไม่มี คือมันไร้สมรรถภาพโดยประการทั้งปวง จิตจะถอนออกมาได้ก็เมื่อถึงกาลเวลาที่จะถอน

ออกมาเอง ทีนี้ ในตอนต่อไป ทำไมถึงเป็นเช่นนั้น **ที่เป็นเช่นนั้นก็เพราะธรรมชาติของจิตอยู่ในฌานขั้นนั้น มันเป็นอย่างนั้น**

ถ. *ทำไมจิตเดินฌานในระยะแรกนั้น เราสามารถกำหนด วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา กำหนดรู้ ชัดเป็นขั้นตอน แต่เมื่อหนัก ๆ เข้าทำไมกำหนดไม่ได้ ภูมิจิตมันเสื่อมหรือว่ามันเจริญ มันผิดหรือมันถูก*

ต. อันนี้ขอตอบว่า **เป็นธรรมชาติของจิตที่เดินอยู่ในภูมิฌาน ชำนิชำนาญ** แล้ว ในขั้นแรก ๆ พอจิตนึก วิตก วิจาร เกิดปีติ จิตมันเริ่มดื่มรสปีติ และความสุขจากสมาธิ มันก็ยับยั้งอยู่เป็นเวลานาน เมื่อจิตผ่านองค์ฌานบ่อยๆ เข้าความชำนิชำนาญก็เกิดขึ้น และความติดสุขในขั้นฌานย่อมจางไป เนื่องจากความชำนิชำนาญของภูมิจิตที่เดินฌาน และจิตที่มีความรู้สึกอิ่มในรสแห่งปีติและความสุข ไม่ติดในความสุขอันนั้น เพราะฉะนั้น ในการเข้าฌานในครั้งต่อ ๆ มา จึงทำให้รู้สึกว่ารวดเร็วมาก เร็วมากจนกระทั่งผู้เข้าฌานไม่สามารถกำหนดได้ว่า วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา เป็นอย่างไร พอกำหนดจิตพั๊บลงที่ตัวรู้ บางทียังไม่ได้นึกคำบริกรรมภาวนา สายตายังไม่ได้เพ่งนิมิต จิตรวมพรวดวิ่งเข้าไปสู่ฌานที่ ๔ โดยที่กำหนด วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา ไม่ทัน อันนี้เป็นธรรมชาติของจิตที่เดินคล่องในองค์ฌาน ไม่ผิด

ถ. *เนวสัญญานาสัญญายตนะ คืออะไร*

ต. เนวสัญญานาสัญญายตนะ ตามหลักวิชาการที่ท่านอธิบายเอาไว้ เมื่อผู้บำเพ็ญสมาธิดำเนินจิตตามภูมิแห่งสมาบัติ ๘ เนวสัญญานาสัญญายตนะ เป็นสมาบัติขั้นสุดท้ายหรือสูงสุดของสมาบัติ ๘ ความรู้สึกของจิตผู้ปฏิบัตินี้ ท่านว่าจะว่ามีสัญญาก็ไม่ใช่ จะว่าไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่ คือ **หมายความว่า จะมีความทรงจำก็ไม่ใช่ จะไม่มีความทรงจำก็ไม่ใช่** ปฏิเสธก็ไม่ได้ รับรองก็ไม่ได้ ในลักษณะอย่างนี้ ท่านเรียกว่า เนวสัญญานาสัญญายตนะ แต่ว่าอาตมาก็ยังไม่ถึงนะ นี้พูดแบบที่ท่านเขียนไว้

ถ. *ขณะที่อยู่ในสมาธิ เข้าไปอยู่ในองค์ฌาน ขณะที่อยู่ในองค์ฌานมีแสงสว่างจ้าใสแจ๋ว เหมือนสุ่มไก่ขนาดใหญ่ครอบตัว ในขณะนั้นจิตสงบนิ่งอยู่ในแสงสว่างที่*

ครอบตัวอยู่อย่างสบาย ไม่รู้ร้อน ไม่รู้หนาว ไม่รู้ปวด ไม่รู้เมื่อย ทั้งสิ้น จิตสงบนิ่ง จิตเป็นกลาง นานถึง ๑ ชั่วโมง อยากจะเรียนถามว่า ในลักษณะนี้เรียกว่าฌาน ๔ ใช่หรือไม่ ถ้าไม่ใช่จัดเป็นฌานที่เท่าไร

ต. การกำหนดรู้ เพื่อจะให้กำหนดรู้ลักษณะของจิตเดิม ฌานในขั้นต้นนี้เรียกว่า รูปฌาน มีอยู่ ๔ ขั้น การทำสมาธิบรรลุฌานขั้นที่ ๑ ประกอบด้วยองค์ ๕ คือ จิตยังมีวิตก มีวิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา อยู่พร้อม จิตอยู่ในฌานขั้นนี้ มีลักษณะจิตสงบนิ่งใสสว่าง ถ้าหากว่าจิตในขั้นนี้ยังมีปรากฏองค์ฌานอยู่ครบทั้ง ๕ คือยังมี วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา อยู่พร้อม ก็เรียกว่า จิตอยู่ในฌานขั้นที่ ๑ ถ้าหากว่าผู้ปฏิบัตินั้น ไม่สามารถที่จะเข้าฌานแบบนี้ได้ ซึ่งความเป็นของจิตอาจจะเกิดขึ้นโดยบังเอิญ คือการเข้าฌานยังไม่ชำนิชำนาญ ยังไม่เป็นวสี ลักษณะของฌานที่ปรากฏขึ้นนี้เป็นแต่เพียง **อุคคหนิมิต** ถ้าผู้ได้ฌานจริง ๆ ต้องสามารถกำหนดทำสมาธิได้ตามที่ตนต้องการทุกขณะ ถ้าหากเป็นโดยบังเอิญ ยังเรียกว่ายังไม่ได้ฌาน อันนี้เป็นคำตอบข้อที่ ๑

ข้อที่ ๒ ขณะที่แสงสว่างครอบตัว ซึ่งอยู่ในองค์ฌาน จิตสงบนิ่งไม่สอดส่าย จิตเป็นกลางนานถึง ๑ ชั่วโมง เรียนถามว่าลักษณะจิตอย่างนี้ใช่ไหมที่เรียกว่าอุเบกขา สำหรับข้อที่ ๑ และข้อที่ ๒ นี้ ขอตอบรวมกันเลย สำหรับฌานขั้นที่ ๑ ได้ตอบไปแล้ว ทีนี้ฌานขั้นที่ ๒ ถ้าจิตมีลักษณะสงบนิ่ง ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร จิตมีความสว่างไสว มีความรู้สึก มีปีติ มีสุข และมีความเป็นหนึ่ง เรียกว่า เอกัคคตา อันนี้จิตอยู่ในฌานขั้นที่ ๒ เรียกว่า ทุติยฌาน ถ้าหากปีติหายไป ยังเหลือแต่สุข เอกัคคตา จิตอยู่ในฌานขั้นที่ ๓ ถ้าสุขหายไป ยังเหลืออยู่แต่ เอกัคคตา อุเบกขา ซึ่งในขั้นนี้จิตมีลักษณะแห่งความเป็นหนึ่ง ถ้าจะว่าโดยสมาธิก็เรียกว่า **อัปปนาสมาธิ** ว่าโดยฌานเรียกว่า **อัปปนาฌาน** ว่าโดยจิตเรียกว่า **อัปปนาจิต** อันนี้จิตอยู่ในฌานขั้นที่ ๔ ซึ่งประกอบด้วยองค์ ๒ มีความเป็นหนึ่งคือ เอกัคคตา แล้วมีความวางเฉย คือ อุเบกขา เป็นลักษณะ

ถ. *ลักษณะอย่างไรที่ตัวเราสามารถรู้ได้ด้วยตนเองว่า ตัวเราประสบผลสำเร็จทางสติ ความสมหวังในสิ่งที่ตั้งใจไว้ ใช่หรือไม่*

๓. ลักษณะที่ตัวเราสามารถรู้ได้ด้วยตนเอง ถ้าจะเปรียบเทียบสมมติว่าเราหิว แต่คนอื่นเขารับประทานอาหาร เราจะรู้กับเขาไหม อันนี้ข้อเปรียบเทียบอย่างหยาบ ๆ ถ้าเราหิว เรารับประทาน ความอิ่ม ความหายหิว เราก็เป็นผู้รู้ ที่นี้ธรรมะที่ส่วนละเอียดรู้ทางจิตนี้ ในเมื่อมีธรรมะมาสัมผัสกันจริง ๆ เราก็รู้ว่าเราสัมผัส หรือมีความสำเร็จ ความหวังในสิ่งที่ดีที่ตั้งใจไว้ใช่หรือไม่ อันนี้ก็หมายถึงความสำเร็จสิ่งที่ดีที่เราหวังตั้งใจไว้ เช่น เราหวังให้สำเร็จ มรรค ผล หรือให้เรารู้ข้อเท็จจริงของธรรมะต่าง ๆ เมื่อเราพิจารณารู้แล้วมันก็เกิดรู้ขึ้นที่จิต ยกตัวอย่างเช่น มีปัญหาว่า สมาธิคืออะไร เมื่อเราทำสมาธิเป็นแล้ว เรารู้ทันทีว่าสมาธิคือสิ่งนี้.

พลังจิต จิตว่าง ธาตุ ๔ และ ธาตุ ๖

ถ. *พลังจิตสามารถใช้ประโยชน์อะไรบ้าง*

ต. อันนี้ก็แล้วแต่พลังจิตของเรา ถ้าเรามีพลังจิตสามารถบังคับจิตใจคนอื่นได้ มันก็เป็นไปได้ดี แต่ก็ด้วยประการใดก็ดี ผู้ที่มีสมาธิแล้วคำพูดมักจะศักดิ์สิทธิ์ สามารถที่จะโน้มน้าวจิตของผู้อื่นได้ ถ้าหากสมมติว่าเราโกรธใครสักคนหนึ่ง อย่าไปแช่งเขา ให้ทำสมาธิ ให้แผ่เมตตาให้เขามาก ๆ ในเมื่อเราแผ่เมตตาให้เขามาก ๆ มันจะเกิดผลขึ้นมา ๒ อย่าง อย่างหนึ่งเขามาดีกับเรา อย่างที่ ๒ ถ้าเขาไม่ยอมมาดี เขาก็พังไปเอง เราไม่ต้องแช่ง ถ้าแช่งแล้วเราก็เป็นบาป แล้วก็ทำให้เราเสื่อมคุณธรรมด้วย

ถ. *ช่วยอธิบายคำว่า จิตว่าง หมายความว่าอย่างไร มีลักษณะอย่างไร*

ต. คำว่าจิตว่างอยู่ลึก ๆ คือ จิตหลุดพ้น อันนี้เป็นจิตหลุดพ้นจากอารมณ์สัญญา หรืออารมณ์ภายนอก แต่ถ้าหากจิตนั้นมีการปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใด ก็มิใช่เป็นจิตหลุดพ้นจากอารมณ์ แต่เป็นจิตหลุดพ้นจากกิเลส แต่ถ้ามันว่าง ๆ มันก็หลุดพ้นอยู่เฉพาะในขณะที่อยู่ว่าง ๆ

ถ้าว่าง ๆ แล้วออกมารู้อะไร ไม่มีอาการของกิเลสเกิดขึ้น ความยินดีไม่มี ความยินร้ายไม่มี ความรัก ความชังไม่มี ความยึดมั่นถือมั่นในเบญจขันธ์ไม่มี อันนี้มันก็เป็นจิตหลุดพ้น แต่ถ้าออกมาแล้ว มันก็เกิดมีกิเลสความยึดมั่นถือมั่นในเบญจขันธ์อยู่ รูปยังเป็นของเรา เวทนายังเป็นของเราในความรู้สึกอยู่ อันนั้นจิตมันหลุดเฉพาะในขณะที่อยู่ว่าง ๆ เป็นวิกขัมพนปหาน ข่มกิเลสด้วยกำลังฌานคือ สมาธิ แต่เมื่อออกจากสมาธิแล้ว ก็มีกิเลสอยู่อย่างเก่า

ทีนี้ถ้าเราทำจิตได้อย่างนี้แล้ว เราทำบ่อย ๆ ความว่างนี้มันจะสะสมกำลังขึ้นมา แล้วมันจะเป็นความว่างตลอดกาล แต่ความว่างของจิตในขั้นนี้มันมีอยู่ ๒ ลักษณะ ลักษณะที่ ๑ ความว่างจากอารมณ์ คือ ไม่มีอารมณ์รู้สึก นึกคิด จิตไปตกกระแสอยู่ในความว่าง แล้วก็ว่างอยู่เฉย ๆ ว่างอีกอย่างหนึ่งนั้น ในเมื่อจิตว่างแล้วเกิดความรู้ขึ้นมา แต่ไม่ยึดถือ ไม่ติดในสิ่งนั้น อันนี้คือความว่างจากกิเลสคือความยึดถือในอารมณ์ เป็นการปล่อยวางอารมณ์ของจิต พึงเข้าใจความว่างของจิตในลักษณะ ๒ อย่างดังที่กล่าวมา

ถ. *การพิจารณาความเป็นธาตุ ๔ นั้น ใช้ได้เฉพาะกายเท่านั้นหรือ*

ต. การพิจารณาความเป็นธาตุ ๔ ในเบื้องต้น ใช้ได้เฉพาะกาย คือเรากำหนดธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ในตอนนี้เราจะรู้สึกว่ากายเรามีอยู่ในตอนต้น เมื่อจิตพิจารณาธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ละเอียดลงไปถึงขนาดที่ว่าจิตมองเห็นกายนี้ สลายตัวไปเป็นดิน เป็นน้ำ เป็นลม เป็นไฟ แล้วก็หายสาบสูญไป จิตยังเหลือแต่ความนิ่ง ว่าง สว่าง ในตอนนี้จิตมันทิ้งวัตถุ คือธาตุ ๔ ไปแล้ว แล้วจิตจะไปอยู่กับวิญญาณธาตุ และอากาศธาตุ ความว่างเป็นอากาศธาตุ รู้เป็นวิญญาณธาตุ ตอนนี้เราพิจารณานาม นามก็คือตัวจิตที่รู้อยู่ จิตรู้อยู่เฉพาะตัวก็เป็นนาม ถ้าหากในขณะนั้น มีสิ่งใดสิ่งหนึ่งผ่านเข้ามาเป็นเครื่องรู้ของจิต ก็เป็นนาม เพราะมันไม่ใช่วัตถุ เพราะฉะนั้น การพิจารณาธาตุ ๔ นี้ ถ้าพูดแต่เฉพาะธาตุ ๔ ก็ต้องพิจารณาเฉพาะ ดิน น้ำ ลม ไฟ ถ้าพิจารณาธาตุ ๖ ใช้คำว่าพิจารณาธาตุ ๖ ก็ต้องพิจารณา ดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศ วิญญาณ ธาตุทั้งหมดนี้มี ๖ ในเมื่อธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ ดับไปแล้ว อากาศ-ธาตุ วิญญาณธาตุ หายไป คำว่า อากาศ ไม่ใช่ลม เป็นช่องว่าง จิตในตอนนี้เมื่อมันถึงขั้นนี้แล้ว จะมองเห็นแต่ความว่างเปล่า ตอนนี้ถ้าถึงขั้นนี้แล้ว นักภาวนาถ้าสติไม่ดีไปหลงความว่าง จะกลายเป็น โอภาสนิมิต เป็นวิปัสสนูปกิเลส ท่านให้กำหนดรู้ลงที่จิตตัวผู้รู้ ถ้ากำหนดตัวผู้รู้ได้อย่างแน่วแน่ จะไม่หลงความสว่าง หรืออากาศธาตุนั้น

ถ. *สติเป็นจิตหรือเปล่า*

ต. จิตเป็นแต่เพียงความรู้สึก รู้นึก รู้คิด รู้ร้อน รู้เย็น เท่านั้น แต่ไม่รู้ว่าอะไรผิดอะไรถูก อาตมาขอถามดูสิว่า คนวิกลจริตเราเรียกว่าคนไม่มีสติใช่ไหม ใช่ค่ะ แล้วเขามีจิตหรือเปล่า เขายังมีจิต พอจิตเขาไม่มีสติ เขาก็กลายเป็นคนวิกลจริต สติถ้าจะว่าโดยส่วนรวมแล้ว ถ้าจิตไม่มี อะไรก็ไม่มี ธรรมก็ไม่มี สติก็ไม่มี ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ก็ไม่มี ถ้าไม่มีจิต โดยธรรมชาติของคนเราจะต้องมีส่วนประกอบ ๒ อย่าง คือ กาย จิต ทีนี้เมื่อมีจิตเพียงหนึ่ง ไม่มีกายเป็นส่วนประกอบ ทำอะไรไม่สำเร็จ แต่เมื่อมาก่อร่างเป็นตัว เป็นตน เป็นรูป เป็นร่างขึ้น มี ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แล้วจิตอันนี้ก็อาศัยประสาท ๕ คือ ประสาท ตา หู จมูก ลิ้น กาย และหัวใจ ซึ่งเรียกว่า มันสมอง เป็นสื่อสัมพันธ์ ความรู้สึกนึกคิด ซึ่งแสดงอาการออกมาด้วยการคิดดี และคิดชั่ว ดังนั้น สภาพความเป็นจริงของจิตนั้นเป็นแต่เพียงรู้สึก รู้นึก รู้คิด แต่หาระเบียบไม่ได้ คิดเรื่อยเปื่อยไป แต่เมื่อมีสติเป็นเครื่องประกอบ ซึ่งเรียกว่า เจตสิก ที่ประกอบอยู่ในจิต ถ้าคนมีสติอ่อน ๆ ก็กลายเป็นคนปัญญาอ่อน ถ้าคนมีสติเข้มแข็ง ก็กลายเป็นคนมีปัญญาโดยธรรมชาติ ถ้าสติที่ได้ฝึกฝนอบรมด้วยการเพ่งพินิจในเครื่องรู้ อันเป็นอุบายให้เกิดกำลังกล้าขึ้นมา สติมีกำลังเราเรียกว่า "พลังจิต" เช่น นักใช้อำนาจจิตทั้งหลาย โดยปกติแล้วเป็นเพียงแต่ใช้การนึกอย่างเดียวแล้ว จิตจะไม่มีพลัง ต้องอาศัยการฝึกหัดเพ่งเทียน เพ่งกสิณ อะไรก็แล้วแต่ ในเมื่อจิตมีเครื่องรู้ จิตก็มีสติสัมปชัญญะดี จิตก็มีพลัง ถ้าหากอาศัยการเพ่งกสิณ ก็สามารถใช้พลังจิต ใช้ประโยชน์ในทางโลกได้ เช่น อาจใช้พลังจิตช่วยรักษาโรคภัยไข้เจ็บ อะไรต่าง ๆ เช่น หมอมนต์ไสยศาสตร์ทั้งหลาย เป็นต้นว่า หมอต่อกระดูก ถ้าลำพังเพียงแต่นึกในจิตว่า ให้กระดูกต่อกัน ๆ มันก็ไม่เกิดผล เขาจึงมีคาถาอาคมท่องบ่นเป่าลงไป กระดูกสามารถต่อกันได้ คาถานั้นแหละ คือ เครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ เป็นส่วนประกอบให้จิตกับสติเกิดพลังขึ้นมา เพราะฉะนั้น

จิตกับสติ เราจึงต้องเข้าใจว่า จิตนี้ เพียงแต่นึก แต่คิด แต่หาความเป็นระเบียบไม่ได้ แต่เมื่อมีสติเข้าประกอบเป็นเจตสิกแล้ว ความคิดของจิตมันจะเป็นระเบียบยิ่งขึ้น

อย่างที่เรามาหัดภาวนานี้ หัดเพื่อให้จิตของเราเกิดสติ มีสติเข้มแข็งขึ้น เพื่อจะได้จัดระบบความคิดของจิตให้มีระเบียบดีขึ้น จะปราศจากกันไม่ได้

ถ้าเราตั้งใจจะฟังคำพูดของผู้พูด เมื่อจิตของเราอยู่กับคำพูด ก็เหมือนเราขาดสติ อันนี้ว่ากันโดยธรรมดา ๆ ทีนี้อีกอันหนึ่งไม่ใช่ลักษณะของการขาดสติ อันนี้เกิดขึ้นสำหรับผู้ที่เคยภาวนาเป็นมาแล้ว ถ้าหากการฟังเทศน์ ถ้าจิตไม่ยอมรับ ก็เข้าไปสู่ความสงบ ในเมื่อสงบแล้ว ก็จะเข้าไปค้นคว้าตามหน้าที่ของมัน ถ้าเป็นแบบนี้ไม่ใช่เรื่องขาดสติ อย่างการฟังเทศน์ ฟังไป ๆ ถ้าหากว่าภูมิของผู้เทศน์กับภูมิของเราไม่ตรงกัน จิตจะไม่เอาไหน ก็จะเข้าไปสู่ความสงบ แล้วก็เข้าไปค้นคว้าของมันเอง โดยไม่สนใจคำพูดของผู้พูด อันนี้ไม่ใช่ลักษณะของการขาดสติ แต่ถ้าเราตั้งใจให้จิตอยู่กับคำพูดของผู้พูด พอเสร็จแล้วไม่ใช่ลักษณะของความสงบ แต่มันลอยเลื่อนลืม ๆ ไป นี้เป็นลักษณะของการขาดสติ

ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกเป็นสิ่งมีคุณ มีประโยชน์ และมีความจริงตามขั้นภูมิของเขา หลักวิชาไสยศาสตร์ก็มีความจริงตามขั้นภูมิของเขา เช่น มนต์ต่อกระดูกที่กล่าวมาแล้ว ความจริงก็ปรากฏเป็นส่วนมาก คือ ผู้ที่เขาเรียนแล้วก็สามารถต่อกระดูกได้ แม้ในระดับชนชั้นปัญญาชน เช่น คุณหลวงศุภชลาศัยก็เก่งในวิชาต่อกระดูก อันนี้ถ้าเอาคาถามาท่องบ่นนั้นเป็นความผิดหรือไม่ ต้องอยู่ที่ความรู้จริง และความรู้เท่าเอาทันของผู้ใช้ พระพุทธเจ้าก็ใช้วิชาไสยศาสตร์ในคราวจำเป็น เคยได้ยินไหม พระพุทธเจ้าใช้วิชาไสยศาสตร์ อะไรที่เราน้อมไปเพื่อผลตอบแทนในการท่องบ่นคาถาอาคม หรืออธิษฐานจิต อันนี้คือ**ไสยศาสตร์** และต้องการความสำเร็จ ถ้าเราไปไหว้พระ ก็เป็นไสยศาสตร์ ถ้าเราท่องบ่นเพื่อกราบไหว้ อันนี้เรียกว่าเป็นการฝึกฝนอบรมจิต เป็นพุทธศาสตร์ล้วน ๆ อาจจะเป็นคาถาในศาสนาพราหมณ์ที่เขาท่องบ่นก็ตาม แต่ถ้าเราเอามาท่องเพื่อให้จิตเป็นสมาธิ ให้รู้แจ้งเห็นจริงโดยไม่ต้องขออะไร อันนี้เป็นพุทธศาสตร์ เราท่อง พุทโธ พุทโธ แล้วเราขอว่าภาวนาแล้ว พอเลิกภาวนาขอให้ร่างลอยนั้น เป็นเรื่องของไสยศาสตร์ พระพุทธรูปองค์เดียวนี้เป็นได้ทั้งไสยศาสตร์ และพุทธศาสตร์

ทำสมาธิก็เป็นไสยศาสตร์ เช่น พอทำสมาธิแล้ว ให้สามารถเกิดเป็นหมอดูได้ มองหาทรัพย์สมบัติ หรือใช้พลังจิตเพื่อจะใช้กดขี่ข่มเหงน้ำจิตน้ำใจของคนอื่นให้ตกมาอยู่ในอำนาจของตน นอกจากเป็นไสยศาสตร์แล้ว ยังเป็นมิจฉาสมาธิอีก แต่ถ้าทำไปโดยไม่หวังผลอะไร คือทำด้วยใจบริสุทธิ์แล้วเป็นพุทธศาสตร์ล้วน ๆ

ไสยศาสตร์ บางคนเรียนแล้วเกิดความยุติธรรม และอยุติธรรมขึ้นมา เช่นสมมติว่า ใครก็ตามเรียนพวกเสน่ห์มหานิยม พระพุทธเจ้าว่าเป็น ดิรัจฉาน-วิชา เรียนเครื่องลางของขลังก็เป็น ดิรัจฉานวิชา ทำไมถึงว่าอย่างนั้น ก็ท่านไปกำหนดเอาที่ว่า เมื่อเก่งแล้วขาดศีลธรรม ไม่มีศีลห้า อย่างเรียนมนต์เสน่ห์เก่งแล้วอยากได้ลูกสาวใครก็เอาสีผึ้งไปติดเธอ ให้เธอวิ่งตาม อันนี้ไม่ยุติธรรม เป็นการกดขี่ข่มเหงคนที่เธอไม่เลื่อมใสศรัทธา กับเอาวิชาไปข่มเหงเธอ เป็นการทำเยี่ยงสัตว์ดิรัจฉาน แต่ถ้ารู้ไว้แต่ไม่ทำอย่างนั้น พระองค์ก็ไม่ตำหนิ การทำสมาธิ เมื่อเราทำสมาธิมาดีแล้วไม่ว่าท่องคาถาบทไหนขลังหมด เช่น คาถาต่อกระดูกบทหนึ่งว่าไว้ว่า "จตฺตาโร ยถา ปตฺโต เอโก ปตฺโต อธิฏฐามิ" เกิดขึ้นเมื่อท้าวมหาราชทั้ง ๔ เอาบาตร ๔ ใบ ไปถวายพระพุทธเจ้า ทีนี้พระพุทธเจ้าจะอธิษฐานใช้ของใครอันใดอันหนึ่ง ก็กลัวจะเสียพระทัย จึงเอาบาตรทั้ง ๔ มารวมกันเข้า แล้วพระองค์อธิษฐานจิตว่า "จตฺตาโร ยถา ปตฺโต เอโก ปตฺโต อธิฏฐามิ" บาตรนี้มี ๔ ใบ เราอธิษฐานจิตเพื่อให้บาตรนี้มีรวมใบเดียว นี้คือพระพุทธเจ้าใช้ไสยศาสตร์ จะมีประโยชน์ หรือ ไม่มีประโยชน์ก็ขึ้นอยู่กับขั้นภูมิของเรา ที่มีประโยชน์คือสำหรับผู้ใช้ให้เกิดศีลธรรม แต่ไปใช้ผิดศีลธรรมจนทำให้คนอื่นเดือดร้อนแล้วเรียกว่า ดิรัจฉานวิชา เพราะฉะนั้นวิชาอาคม หรืออาวุธ เช่น ปืน คนไม่มีศีลธรรมก็ใช้ในทางไม่ถูกต้อง

กิเลส เป็นเครื่องเศร้าหมองใจ แต่กิเลสก็เป็นสิ่งมีประโยชน์สำหรับคน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ความอยาก อย่างเห็นได้ชัดในวันนี้ ที่ท่านทั้งหลายตั้งใจมาฟังเทศน์นี้ นอกจากอยากจะรู้ธรรมะแล้ว ยังอยากจะได้บุญ อยากจะไปสวรรค์ อยากจะไปนิพพาน สิ่งเหล่านี้เป็นอาการของกิเลสทั้งนั้น แต่ว่าที่เรา

มีกิเลสนี้ เป็นสิ่งกระตุ้นเตือน ความรู้สึกของเราให้เกิดความกระตือรือร้น เช่น ผู้ที่จะสร้างโลก หรือสร้างหลักฐานให้มั่นคง ก็อาศัยกิเลส โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ตัวตัณหานี่แหละคือความทะเยอทะยาน มันเป็นสิ่งกระตุ้นเตือนจิตใจของคนให้ อยากได้ อยากดี อยากเป็น ซึ่งเป็นวิสัยของฆราวาสผู้ครองเรือน ถ้าฆราวาส หมดจากกิเลสแล้วโลกจะเสื่อม ต้องรักษาความอยากเอาไว้ **แต่เมื่อเราจะใช้กิเลส ให้เกิดประโยชน์อย่างแท้จริง คือ เกิดประโยชน์แก่ตนเองด้วย แก่ผู้อื่นด้วย หมาย ถึงว่า ไม่ทำตัวเองให้เดือดร้อน ไม่ทำให้ผู้อื่นต้องเดือดร้อน เราก็ควรจะมีศีล เป็น ขอบเขตของการใช้กิเลส** ถ้าหากว่าใครจะใช้กิเลสไปในทางไหนก็ตาม ให้นึกถึง ศีล ๕ ข้อ อยากรวย อย่าเป็นขโมย อยากรวย อย่าเป็นโจรปล้น อยากรวย อย่าฉ้อโกง โดยเอาศีลข้อ อทินนาทาน มาเป็นขอบเขต นี่ยกตัวอย่างให้ฟัง เพียงข้อเดียว นอกนั้นคิดเอาเอง

และอีกอันหนึ่งที่ชาวพุทธเข้าใจผิด และตำหนิพระพุทธเจ้า ซึ่งหลาย ปีมาแล้วได้ยินท่านผู้รู้ท่านหนึ่ง เขียนบทความไปอ่านในที่ประชุมของเจ้าคณะ-จังหวัด ๗๑ จังหวัด สมัยนั้นมีเพียง ๗๑ จังหวัด มีข้อความตอนหนึ่งว่า คำ สอนในพระพุทธศาสนา บางอย่างพระสงฆ์ไม่ควรนำมาสอนประชาชน เพราะ จะทำให้ประชาชนขี้เกียจงอมืองอเท้า เช่น คำว่า สันโดษ เป็นต้น อันนี้เป็น เรื่องเข้าใจผิดต่อคำสอนของพระพระพุทธเจ้าชัด ๆ คำว่า **สันโดษ แปลว่า ความพอ ไม่ได้หมายความว่า พอเฉพาะเท่าที่มีอยู่ แต่พอตามสติปัญญาความสามารถ ของตน มาใบความอยู่ตอนนี้ ใครจะมีความสามารถใช้สติปัญญาของตนเอง เพื่อ ประโยชน์แก่ตนเอง หรือส่วนรวม ขนาดไหน อย่างไร ใช้ไปเถอะ รวมแล้วคืออย่า ให้เกินขอบเขตของศีลห้าก็แล้วกัน** ศีลห้าข้อนี้ นอกจากเป็นขอบเขตของการใช้ กิเลสให้เกิดประโยชน์แล้ว ยังเป็นอุบายตัดผลเพิ่มของบาปกรรม วันนี้เรามีศีล ห้าบริบูรณ์ ถ้าเรายึดศีลห้าเป็นหลักปฏิบัติตลอดไป

บาปกรรมที่จะเพิ่มผล อันเป็นวิบากที่เราจะต้องไปรับในกาลข้างหน้า นั้น มีเท่าไรก็ยุติอยู่เพียงแค่นี้ ถ้าหากเราไม่เคร่งในศีล ๕ ข้อ เราไปละเมิด ข้อใดข้อหนึ่งเรียกว่า บาปเก่า แทนที่จะมีน้ำหนักเพียงกิโลเดียว ถ้าไปทำเพิ่ม

ก็หนักเพิ่มขึ้นไปอีก ทำที่ไรก็เพิ่มขึ้นทุกที่ ถ้าเรางดเว้นไม่ทำแล้ว ก็ยุติเพียงแค่นี้ ส่วนที่มีแล้วก็แล้วไป กาลข้างหน้าเราไม่ได้ทำ เราทำแต่ความดี ผลเพิ่มของบาปก็ไม่เพิ่มขึ้น เพราะฉะนั้น หลักการทำความดีนี้ก็ คือ เราต้อง ทำดี ทำดี ทำดี อย่างเดียวเท่านั้น ในเมื่อตั้งใจแต่จะทำดีอย่างเดียว มันก็ดีไปเรื่อย ๆ เพราะเราไม่ได้ทำความชั่วมาเป็นเครื่องถ่วงความดี

ถ้าเป็นวัตถุ บุญกับบาป เมื่อชั่งน้ำหนักก็มีน้ำหนักเท่ากัน บุญเป็นของเบา บาปเป็นของหนัก อันนี้เป็นโวหารในทางเทศน์ เป็นข้อเปรียบเทียบให้ผู้ฟังเข้าใจ การเรียนไสยศาสตร์ราศีดำ ไม่ใช่ราศีเขาดำเพราะการเรียนไสยศาสตร์ แต่ดำเพราะใช้ไสยศาสตร์ไปทำความชั่ว เรียกว่าไปทำในสิ่งที่ไม่ยุติธรรม ก็เป็นบาป บาปก็ทำให้ผู้ทำนั้นหมดสง่าราศี ไสยศาสตร์มันเป็นของกลาง ๆ พูดเฉพาะหลักวิชา แต่ทำให้คนหน้าดำ หน้าแดง หรืออะไรได้ทั้งนั้น แต่ที่แน่ ๆ คือ ใช้ไสยศาสตร์ไม่ถูกทาง นั่นคือคนที่ทำความชั่วบ่อย ๆ ผิวหน้าเขาจะไม่ผ่องใส ดำ ความไม่คิดอย่างนั้น จะมีอาการอะไรเกิดขึ้นก็ตาม กำหนดรู้จิตกับบริกรรมภาวนาเท่านั้น แล้วจิตก็ค่อยสงบลงไปเอง ถ้าเราไปแปลกใจหรือไปเอะใจ ทักท้วงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้น จิตจะถอนจากสมาธิ

อาจารย์บางองค์ที่ปลุกเสกของในพาน พอปลุกเสกได้ที่แล้ว ของนั้นจะกระโดด บางทีก็กระโดดตีกัน ในสายลูกศิษย์ของอาจารย์เสาร์ อาจารย์มั่นนี่มีอยู่องค์หนึ่ง แต่องค์นั้นไม่ได้ตั้งใจจะปลุกเสก ไม่ได้เรียนไสยศาสตร์อะไร ถ้าท่านภาวนาจิตสงบลงไปแล้ว ถ้วยที่อยู่ใกล้ ๆ ตัวท่าน ห่างประมาณ ๑ เมตร กระโดดตีกันโผงผางขึ้นมา เป็นแบบนี้ก็มีได้ อำนาจของจิตเป็นสิ่งที่มีพลังมาก พระพุทธเจ้าจึงกำหนดขอบเขตเอาไว้ว่า มิจฉาสมาธิ สัมมาสมาธิ การเริ่มต้นด้วยการภาวนานี้ ก็จะให้มีศีลและเจริญเมตตา เพื่อฝึกหัดจิตของผู้ภาวนาให้มีความรู้สึกละอายต่อบาปอกุศล.

วิธีปฏิบัติ ขั้นพระกรรมฐาน ฝึกจิต และกำหนดจิต

ถ. *เวลาปฏิบัติอยู่รู้สึกว่ามือที่วางอยู่บนตักนั้นเกร็ง อยากทราบว่าปฏิบัติถูกหรือไม่*

ต. การปฏิบัตินั้นถูกต้อง แต่ว่าการตั้งใจแรงเกินไป เกิดมีการข่มประสาทหรือเกร็งกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ซึ่งเป็นธรรมดาเมื่อจิตสงบลงไปสักนิดหน่อย เพราะอาศัยความตั้งใจแรงจนเกินไปนั้น จะทำให้มือไม้เกร็งไปหมด เพราะฉะนั้น ถ้าหากว่าปัญหาเหล่านี้เกิดขึ้น ทางแก้ก็คือว่า ถอนใจใหญ่สักครั้งหนึ่ง แล้วมันก็จะหายไป แล้วก็ตั้งต้นปฏิบัติใหม่ อันนี้เป็นเหตุการณ์นอกเป็นประสบการณ์ที่จะเกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติ

ถ. *คนแก่เวลาปฏิบัติไม่สามารถนั่งคู้บัลลังก์ได้นาน ๆ ต้องเปลี่ยนอิริยาบถบ่อย ๆ จะได้หรือไม่*

ต. สมาธิเป็นกิริยาของใจ เราจะกำหนดจิตในท่าไหนได้ ถ้านั่งนานมันเมื่อย ก็เปลี่ยนอิริยาบถเสีย อย่าไปทรมานร่างกาย เราจะทำสมาธิในท่ายืน เดิน นั่ง นอน ได้ทั้งนั้น กายนี้เป็นสิ่งที่ไม่ควรฝืน ถ้าฝืนมากนักให้โทษ ถ้ารู้สึกปวดเมื่อยก็เปลี่ยนเสีย ไม่ผิด

ถ. *การทำสมาธิทุกครั้งจำเป็นหรือไม่ ที่จะต้องขึ้นพระกรรมฐาน*

ต. อันนี้ไม่จำเป็น ขึ้นกรรมฐานหมายความว่า จะต้องเอาดอกไม้ธูปเทียนขึ้นไปยกครู กรรมฐานอันนี้เรียกว่า ขึ้นกรรมฐาน ทีนี้เราจะขึ้นโดยนึกถึง พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ พุทโธ ธัมโม สังโฆ พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นศาสดาของเรา เป็นคุณธรรม เราจะทำพระพุทธเจ้า

พระธรรม พระสงฆ์ ให้เกิดขึ้นในใจของเรานี้ คือทำใจให้สงบนิ่ง สว่าง เกิดพุทธะ ผู้ตื่น พุทธะ ผู้เบิกบาน พุทธะ ผู้รู้ ขึ้นในใจของเรา โดยที่พระ-พุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ไม่มีตัว ไม่มีตน เป็นแต่คุณธรรมเท่านั้น ทีนี้อาตมาใคร่จะขอเตือนบรรดาท่านทั้งหลายว่า **การทำสมาธิอย่าไปขึ้นครู หรือยกครูกรรมฐาน** การภาวนานี้ ถ้าหากไปยกครูกรรมฐานขึ้นมา คือหมายความว่า เอาดอกไม้ ธูปเทียน ไปเรียนกรรมฐานจากท่านผู้ใดท่านผู้หนึ่ง ท่านผู้นั้นมอบพระกรรมฐานให้ คือให้ภาวนา พุทโธ ในเมื่อมาภาวนาพุทโธแล้ว กรรมฐานยกครูนี้มันจะทำให้มีปีติ เกิดขึ้นอย่างแรง ในตอนแรก ๆ จะนึก พุทโธ ๆ ๆ ในใจ พอจิตเริ่มสงบไปหน่อย พุทโธ ดังออกมา ต่อไป พุทโธ ดังช้า ๆ ต่อไปก็ถี่เข้า ๆ ๆ ลงผลสุดท้าย เหลือแต่ โธ ๆ ๆ คำเดียว ในเมื่อเงียบเสียง โธ แล้วมีเสียงพูดขึ้นมาในทำนองเทศน์ แต่ไม่ใช่ผู้นั้นเป็นผู้เทศน์ กลายเป็นวิญญาณเข้ามาสิง **การภาวนาโดยยกครูขึ้นกรรมฐานนี้ พลาดท่าเสียทีจะกลายเป็นโรคผีสิง อันนี้ขอเตือนทุก ๆ ท่านทำความเข้าใจ**

ถ. *เคยยกครูวิปัสสนา ครูให้กำหนด ยุบหนอ พองหนอ ภายหลังเกิดมีอาการใจคิดไม่ชอบ จึงเปลี่ยนมากำหนด พุทโธ รู้สึกเบาสบาย จะผิดไหม ที่ไม่ได้ลาออกจากการขึ้นครูกรรมฐาน*

ต. อันนี้ไม่ผิด

ถ. *มีผู้กล่าวว่าการนั่งสมาธิแบบลืมตาทำให้เกิดปัญญา หลวงพ่อมีความเห็นอย่างไร และดีกว่านั่งสมาธิแบบหลับตาหรือไม่*

ต. อันนี้แล้วแต่อุปนิสัยของใคร บางท่านชอบหลับตา การหลับตานี้เป็นการปิดทวารไม่ให้มองเห็นสิ่งที่วุ่นวายทั้งหลาย เพื่อจะให้จิตมันสงบเร็วเข้า แต่ถ้าหากว่าการลืมตาดูสิ่งใดสิ่งหนึ่งทำให้จิตสงบได้เร็วก็ทำ อันนี้แล้วแต่อุปนิสัยของท่านผู้ใด ไม่มีผิด

ถ. *เวลาฝึกจิต มีอะไรแวบขึ้นมาเรื่อย ๆ ควรจะแก้ไขอย่างไร*

ต. นี่เป็นเรื่องธรรมดาของการฝึกหัดใหม่ ทีนี้การแวบเข้ามา ของสิ่งที่

เข้ามานั้น หมายถึงอารมณ์ โดยธรรมดาแล้ว ในเมื่อเราตั้งใจที่จะเอาใจใส่ต่อจิตของตัวเอง หรือต่อบริกรรมภาวนานั้น ๆ เพราะอาศัยที่เราเคยคิดสิ่งต่าง ๆ มาโดยไม่มีขอบเขต เมื่อเราตั้งใจจะเอาจิตของเราไว้กับสิ่ง ๆ เดียว อารมณ์เหล่านั้นมันก็แวบเข้ามาเรื่อย ๆ ทีนี้ **การแก้ก็คือว่า พอรู้สึกว่ามันแวบไปทางอื่นเราก็เอามาหาคำบริกรรมภาวนาไปตามเดิม** และก็นึกคำบริกรรมภาวนาเร็ว ๆ เข้า คือว่า พยายามอย่าให้ช่วงการบริกรรมภาวนานั้นมันห่าง เช่น เราจะนึกพุทโธ ๆ ก็ให้ พุทโธ ๆ เร็ว ๆ เข้า ทีนี้พอนึก พุทโธ ๆ ไปแล้ว มันมีอาการหลง ๆ ลืม ๆ อาการหลง ๆ ลืม ๆ นั่นแหละจิตมันกำลังจะเริ่มสงบ พอจิตมันจะเริ่มสงบแล้ว อารมณ์แวบมันก็เข้ามาอีก เราก็ตั้งใจใหม่ พุทโธ ๆ ใหม่ หลาย ๆ ครั้งเข้ามันก็ชำนิชำนาญ แล้วมันก็หายแวบเอง

อีกอย่างหนึ่ง ในเมื่อจิตของเราผ่านการเป็นสมาธิพอสมควรแล้ว มันก็มีสิ่งที่แวบเข้ามาเหมือนกัน สิ่งที่แวบเข้ามานั้นคือ อารมณ์ที่จะเป็นเครื่องรู้ของจิต ถ้าหากจิตของเรามีสมาธิดี มีสติดี อารมณ์ที่แวบเข้ามานั้น จิตของเราจะรู้ทันพั๊บ แล้วจะกำหนดสิ่งรู้นั้นทันที ในลักษณะที่ตามรู้ เราก็ได้สติสัมปชัญญะดีขึ้น

ถ. *สำหรับผู้ที่เริ่มสมาธิใหม่ ๆ ยังวางจิตไม่ถูกต้อง ทำให้ปวดเมื่อยไม่เบากายเบาใจ ต้องทำไปนานสักเท่าไร จึงจะทำได้ถูกต้อง ทุกวันนี้ได้พยายามนั่งสมาธิทุกเช้า ค่ำ ประมาณครึ่งชั่วโมง แต่สมาธิไม่มีเลย*

ต. การนั่งสมาธิทุกเช้า ค่ำ ประมาณครึ่งชั่วโมง วันหนึ่ง ๒๔ ชั่วโมง ท่านทำสมาธิเพียง ๑ ชั่วโมง ใน ๒๔ ชั่วโมง ทำสมาธิโดยเฉลี่ยแล้ว ๑ ชั่วโมง ส่วน ๒๓ ชั่วโมง หรือชั่วโมงนอกจากท่านหลับ ท่านปล่อยความรู้สึกให้เป็นไปตามอารมณ์ โดยปราศจากการทำสติ เข้าใจว่ามันไม่คุ้มค่า ปล่อยเวลาให้เสียไป ถ้าอยากจะให้จิตมันเป็นสมาธิได้เร็ว ให้เพิ่มเวลาเข้าไปอีก ถ้าสามารถที่จะตั้งใจว่า จะทำสมาธิวันละ ๓ ครั้ง ๆ ละ ๑ ชั่วโมง ให้ได้ทุกวัน ๆ ใช้ความพยายามหน่อย แต่ความเป็นสมาธินั้น ไม่สามารถจะกำหนดได้ว่าช้าเร็วสักเท่าไร แม้ว่าการภาวนาจิตจะไม่สงบเป็นสมาธิถึงขั้นอัปปนาสมาธิ ก็เอากันเพียงแค่ว่า เรา

สามารถควบคุมจิตของเราให้ค้นคิดพิจารณาไปในเรื่องที่เราต้องการได้โดยความสะดวก ด้วยการทำสติก็เป็นการใช้ได้ ถ้าหากไม่สามารถจะทำจิตให้เป็นสมาธิสงบอย่างที่ท่านว่า **ก็ให้กำหนดตามรู้อารมณ์คือ ความคิดที่มันเกิดขึ้นในจิตนี้ ความคิดอะไรเกิดขึ้นก็กำหนดรู้ รู้เฉย ๆ เอาตัวรู้นี้เป็นสำคัญ ตัวรู้คือทำสติ เราพยายามทำสติทุกอิริยาบถ** แม้จิตไม่สงบเป็นสมาธิอย่างตำราที่ท่านเขียนไว้ก็ตาม **เราจะได้พลัง คือ สติ เพิ่มขึ้น**

ถ. *เมื่อเรามีทุกขเวทนา เช่น ความเจ็บปวด เป็นต้น จะมีวิธีพิจารณาหรือบรรเทาความเจ็บปวดได้อย่างไร*

ต. ทุกขเวทนาเป็นตัวทุกข์ พระพุทธเจ้าสอนให้กำหนดรู้ว่าเป็นทุกข์ ถ้านั่งสมาธินานแล้วปวดแข้งปวดขา ทนไม่ไหวเปลี่ยนอิริยาบถ มีทางเดียวเท่านั้น ถ้าหากใครสามารถที่จะเข้าสมาธิ ให้ถึงขนาดให้ตัวหายไปได้ภายในครึ่งวินาที หรือครึ่งนาที รีบกำหนดจิตเข้าสมาธิ ให้มันปล่อยวางความมีตนมีตัว ทุกขเวทนานั้นจะหายไป แต่ถ้าทำไม่ได้อย่างนั้น ทนไม่ไหวก็พลิกแข้งพลิกขาเปลี่ยนอิริยาบถสักครั้ง ถ้านั่งนานนักมันเจ็บปวด ก็เปลี่ยนเป็นเดิน หรือถ้านั่งขาซ้ายทับขาขวา ขาขวาทับขาซ้าย นานเกินไป มันเกิดเป็นเหน็บ ก็พลิกเปลี่ยนจะมานั่งพับเพียบก็ได้ หรือจะลุกไปนั่งเก้าอี้ก็ได้ ในขั้นต้นนี้ต้องอาศัยการเปลี่ยนอิริยาบถเป็นสำคัญ **ถ้าเราฝึกฝนจิตให้สามารถเข้าเป็นสมาธิในขั้นฌานได้เร็ว เมื่อมีทุกขเวทนาเกิดขึ้น รีบกำหนดจิตเข้าสมาธิ** แล้วมันจะได้ปล่อยวางความเจ็บปวดนั้น

ถ. *เวลานั่งสมาธินาน ๆ แล้วรู้สึกขาเป็นเหน็บชา* จะต้องเปลี่ยนอิริยาบถ*หรือไม่*

ต. เมื่อขาเป็นเหน็บชานั้นเป็นความทุกข์ของร่างกาย เป็นทุกข์ซึ่งเกิดขึ้นจากกาย ทีนี้ถ้าหากว่า เราไม่อาจจะอดทนได้เราก็เปลี่ยนเสีย แต่หากว่าเราจะสามารถกำหนดจิตให้เข้าสมาธิได้อย่างฉับพลัน ทุกขเวทนา คือ ความเจ็บปวด หรือขาเป็นเหน็บชานั้น ก็จะหายไปในเมื่อจิตเกิดเป็นสมาธิแล้ว เพราะ

จิตที่สงบเป็นสมาธิแล้ว ทำให้กายเบาจิตเบา เวทนาดังกล่าวนั้นจะหายไป ถ้าไม่สามารถจะระงับด้วยกำลังของสมาธิ ก็เปลี่ยนอิริยาบถ นั่งในท่าใหม่

ถ. *ที่ว่ากันว่า การปฏิบัติกรรมฐานที่ผิดวิธีจะทำให้เสียสตินั้น ขอกราบเรียนว่าเป็นจริงหรือไม่*

ต. อันนี้ **เป็นทั้งความจริงและไม่จริง** ถ้าหากการปฏิบัติกรรมฐานที่ถูกต้อง โดยที่มีครูบาอาจารย์คอยแนะนำ และยึดหลักการปฏิบัติที่เป็นแนวทางที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้อย่างจริงจัง เช่น เราจะยึดในหลักสมถกรรมฐาน ๔๐ ประการ มี พุทธานุสสติ เป็นต้น แล้วผู้ปฏิบัตินั้นมุ่งที่จะทำจิตให้สงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ ไม่ต้องการให้สิ่งใดสิ่งหนึ่ง มาช่วยให้จิตของเรามีพลัง คือมุ่งที่จะทำจิตของตัวเองนั่นแหละ ให้มีพลังสมาธิ พลังสติปัญญาขึ้นมา โดยไม่อาราธนาหรืออัญเชิญสิ่งอื่นเข้ามาช่วย การปฏิบัติแบบนี้ **ในขั้นต้นเราอาจจะยึดวิธีการ เพราะวิธีการเป็นอุบายที่ปลูกศรัทธาความเชื่อ ความเลื่อมใส ให้เกิดมีขึ้นในพระรัตนตรัยคือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์** เชื่อมั่นในพระปัญญาตรัสรู้ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นการโน้มน้าวจิตใจให้เกิดศรัทธา แล้วจะได้เกิดวิริยะอุตสาหะในการปฏิบัติ

การปฏิบัติกรรมฐานนี้ ในเมื่อพูดมาถึงตอนนี้ อาตมาอยากจะขอให้สติเตือนใจ แก่นักปฏิบัติทั้งหลาย **ในสิ่งที่ควรสังวรระวัง การปฏิบัติกรรมฐานโดยสายตรงนั้น ให้ยึดหลักมหาสติปัฏฐาน แล้วอย่าไปปรารถนาให้ท่านผู้ใดผู้หนึ่งมาใช้อำนาจจิตมาช่วยให้เราปฏิบัติได้เร็วขึ้น**

อาตมาเห็นว่า ไม่มีผู้ใดจะวิเศษยิ่งไปกว่าสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แม้พระองค์ทรงแสดงธรรมและชี้แนว ให้ผู้ปฏิบัติดำเนินตาม ลงผลสุดท้ายก็สรุปลงไปว่า อักขาตาโร ตถาคตา พระตถาคตเป็นแต่เพียงผู้บอก พระองค์ยังออกตัวถึงขนาดนี้ พระสาวกในปัจจุบันหรือจะวิเศษวิโสยิ่งไปกว่าพระพุทธเจ้า

ถ. *การฝึกนั่งสมาธิโดยขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย นั่งอยู่ประมาณ ๑๐ นาที เกิดอาการชาที่เท้าทั้งสองข้าง จะปฏิบัติอย่างไร*

ต. ถ้าทนไม่ไหวก็เปลี่ยนอิริยาบถได้ **การทำสมาธินี้เป็นกิริยาของใจ** การนั่ง ยืน เดิน นอน อันนั้นเป็นท่าแสดงประกอบ เป็นการเปลี่ยนอิริยาบถ หรือเป็นการบริหารร่างกาย เปรียบเหมือนนักศึกษา นักเรียน หรือข้าราชการ ที่เขามีการเล่นกีฬา ออกกำลังกาย ทีนี้กีฬาของผู้ปฏิบัตินั้นก็มีการเดินจงกรม การยืน การนั่งสมาธิ การนอน การเปลี่ยนอิริยาบถ ถ้าหากนั่งอยู่ ๑๐ นาที มันปวดแข้งปวดขา ชา เหน็บกิน ก็เปลี่ยนอิริยาบถ ไม่ไหวก็พลิกได้ เปลี่ยนได้ เพราะการทำสมาธิเป็นกิริยาของใจ **ให้ถือเอาเรื่องของใจเป็นใหญ่ ใจกำหนดบริกรรมภาวนา หรือพิจารณาธรรมอยู่ แม้เราจะอยู่ในท่าไหน ก็ทำได้ทั้งนั้น**

ถ. *การกำหนดยุบหนอ พองหนอ มีวิธีทำอย่างไร ช่วยอธิบายด้วย*

ต. การกำหนดยุบหนอ พองหนอ นั้น ความจริงเป็นการกำหนดอาการของลม ในเมื่อหายใจเข้าไป สูดลมเข้าไป ทำให้ท้องมันพอง เวลาปล่อยลมออกทำให้ท้องมันยุบ ก็เป็นอาการเข้าออกของลม ทีนี้ในเมื่อจิตสงบลงไปบ้างแล้ว จิตก็ไปรู้อยู่ที่ลมหายใจ การทำอย่างนี้ไม่เป็นการว้าวุ่น หรือว่าเป็นการยุ่งเหยิงในการปฏิบัติ โดยธรรมชาติแล้ว นักบริกรรมภาวนานี้ **ถ้าจิตสงบลงไปแล้ว ถ้าจิตดวงใดวิ่งเข้าหาลมหายใจเข้าออก เป็นดวงจิตที่ค่อนข้างจะเดินทางที่ถูกต้อง เพราะการที่จิตรู้ลมหายใจนั้น คือ การเจริญกายคตานุสสติ เพราะลมเป็นส่วนหนึ่งที่ประกอบกาย**

ถ. *เมื่อเพ่งพิจารณาสุขเวทนาเรื่อย ๆ ไป จนในที่สุดไม่ทราบว่าเป็นอย่างไร จิตเกิดความรู้ชนิดหนึ่งขึ้นมาในจิต ว่าสุขที่เราได้อยู่ทุกวันนี้ ไม่ใช่สุขอย่างแท้จริง เป็นเพราะอะไร*

ต. เป็นความรู้ของจิตที่เกิดขึ้น สุขทุกข์ที่เราได้อยู่ในชีวิต คือความเป็นอยู่ที่เราว่า มีความสุข อันนี้ไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง ทีนี้ในเมื่อจิตสงบลงไปบ้างแล้ว ได้รับความสุขในสมาธิ ในเมื่อจิตมีความสุขในสมาธิ ซึ่งเป็นผลที่เกิดมาจากปีติ เป็นความสุขเกิดมาจากปีติ ทีนี้สุขจากปีตินี้ มันก็ยังไม่ใช่สุขแท้จริง ในบางครั้งถ้าจิตหมดกำลังของปีติแล้ว ก็เกิดทุกข์ **เป็นเรื่องธรรมดาของจิต ในเมื่อภาวนาลงไปมันเกิดปีติ แล้วก็มีความสุข มีความรู้สึก**

ในจิต จิตมีความสุข จิตก็คล้อยต่อความสงบ ดำเนินสู่ความสงบเรื่อยไป จิตละเอียดสงบลงไปจริง ๆ ในเมื่อจิตสงบลงไปจริง ๆ แล้ว สุขที่ปรากฏในจิตก็หายไป ยังเหลือแต่ความไม่สุข ไม่ทุกข์ คือ ความเป็นกลาง ๆ ไม่สุข ไม่ทุกข์ แล้วจิตสงบนิ่งอยู่นั้นแหละ ท่านเรียกว่า เอกัคคตา กับ อุเบกขา

ในเมื่อจิตบรรลุถึงความไม่มีสุข ไม่มีทุกข์ จิตสงบเป็นหนึ่ง มีแต่เอกัคคตา กับ อุเบกขา ลักษณะที่ปรากฏคือ ความว่างของจิต จิตมันว่าง ๆ สงบนิ่งสว่างอยู่ ไม่มีความรู้สึกนึกคิด ว่างจากความสุข ว่างจากความทุกข์ ยังเหลือแต่ความเป็นกลาง เป็นธรรมชาติของจิตที่จะเป็นเช่นนั้น เมื่อจิตมันว่างอยู่พอสมควรแล้ว ถ้าหากว่าจะมีภูมิปัญญาเกิดขึ้น มันก็จะปรากฏมีสิ่งให้รู้เกิดขึ้น **สิ่งที่รู้มันเกิดขึ้นมาโดยอัตโนมัติ** ในเมื่อมีสิ่งรู้เกิดขึ้นมา จิตก็จ่อดูอยู่ที่สิ่งนั้น สิ่งที่เกิดขึ้นมานั้นคือ ความเกิดความดับ ซึ่งเราใช้คำว่า เกิดดับ ๆ ปรากฏขึ้นในจิต ทีนี้ เกิดดับ ๆ ปรากฏขึ้นในจิตนั้น คือ ลักษณะของพระไตรลักษณ์ปรากฏในจิต ถ้าหากจิตยังไม่มีปัญญา เพียงแต่รู้ว่าเกิดดับ ๆ เกิดดับคืออะไรแกยังไม่รู้ ในเมื่อแกรู้อยู่แค่เกิดดับ ๆ จะถอนจากสมาธิแกก็ได้ขั้นสมถะ แต่ถ้าแกมีปัญญาเพิ่มอีกหน่อยหนึ่ง ดูเกิดดับ ๆ แล้วก็รู้ซึ้งลงไป ในขณะที่รู้ซึ้งนั้น ความรู้อันนั้นจะไม่ปรากฏว่ามี อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มีแต่เกิดดับ ๆ แต่ว่า **จิตสามารถรู้ทั่วไปโดยอัตโนมัติ คือมันเข้าใจซึ้งลงไป** แต่มันยังไม่ว่าอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก่อน ทีนี้มันดูเกิดดับ ๆ ๆ พอมันไหวตัวจากสมาธิพั๊บ เกิดมีความรู้สึกนึกคิดได้ อ๋อ **ความไม่เที่ยงมันเป็นอย่างนี้หนอ**

ถ. *หลังจากภาวนาพุทโธไปไม่นาน ก็เกิดความรู้สึกเหมือนตกจากที่สูง แล้วก็สะดุ้งและมีอาการขนลุก*

ต. อันนี้นับว่าเป็นเรื่องธรรมดา ของผู้เริ่มหัดภาวนาในตอนแรก ๆ เมื่อเราภาวนาพุทโธ ๆ ๆ หรืออะไรก็ตาม ซึ่งเป็นคู่ของใจ เมื่อจิตทำท่าจะสงบลงไปแล้ว มันมีอาการเคลิ้ม ๆ ลงไป จิตมันวูบลงไป มีลักษณะเหมือนกับกระโดดจากที่สูงไปสู่ที่ต่ำ ลักษณะอย่างนี้ท่านเรียกว่า **จิตตกภวังค์ จิตมันเกิดความว่างขึ้นมา ว่างจากสติที่จะควบคุม มันจะตัดกระแสแห่งความรู้สึก ซึ่งเรารู้สึกอยู่**

ในปัจจุบันนี้ ไปสู่ความรู้สึกอีกอย่างหนึ่งคือ ความรู้สึกที่เป็นสมาธิ นั่นเอง เมื่อในระยะแรก ๆ ภาวนายังไม่ชำนาญ สติสัมปชัญญะของเรายังไม่พร้อม เมื่อจิตทำท่าจะสงบลงไปแล้วจึงมีอาการวูบ แล้วก็ตกใจตื่นขึ้น แล้วสมาธิก็ถอน อาการที่ขนลุกซ่านั้น เป็นอาการตื่นใจที่เราได้จากภาวนา ทำให้เกิดปีติ จึงทำให้ขนลุก

ถ. *เวลานั่งสมาธิเกิดความร้อนวูบวาบ พร้อมกับสะดุ้ง ต่อไปจะทำอย่างไร*

ต. ความร้อนวูบวาบ อันนี้เป็นอาการของทุกขเวทนาที่เกิดขึ้น แล้วในเมื่อเกิดร้อนวูบวาบขึ้นมาแล้วก็เกิดสะดุ้ง อาการสะดุ้งนั้นเกิดขึ้นหลายอย่าง อย่างหนึ่งจิตทำท่าจะสงบไปแล้วสะดุ้ง อีกอย่างหนึ่ง เรานั่งทรงตัวอยู่ ในเมื่อเผลอสติแล้ว หลังมันค่อยขดลงไป แล้วก็เกิดสะดุ้งขึ้นมา **วิธีแก้ก็คือ ทำให้บ่อย ๆ ให้มาก ๆ จนชำนิชำนาญแล้ว สิ่งเหล่านี้มันจะหายไปเอง เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิ**

ถ. *การกำหนดจิต จำเป็นจะต้องกำหนดส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายหรือไม่*

ต. การกำหนดจิต **เรามีความจำเป็นที่จะต้องกำหนดให้อยู่ในส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย** เช่น อย่างการกำหนดลมหายใจพร้อม พุท เข้า โธ ออก ลมหายใจก็เป็นส่วนหนึ่งของร่างกาย ทีนี้การกำหนดจิตเกี่ยวกับการบริกรรมภาวนานี้ ถ้าหากสมมติว่า เรากำหนดคำภาวนาอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยไม่กำหนดส่วนใดส่วนหนึ่งภายในกาย เช่น ลมหายใจ เป็นต้น เมื่อจิตสงบลงไปแล้ว พอจิตมีอาการเคลิ้ม ๆ สว่างลงไป เพราะเราไม่มีที่กำหนดหมายภายในกาย เมื่อจิตสงบลงไปแล้วกระแสจิตมันจะส่งออกไปข้างนอก แล้วก็ไปเห็นนิมิตต่าง ๆ เช่น ภาพคน สัตว์ หรือเทวดา บางทีอาจจะไปหลงเที่ยว นรก สวรรค์ อยู่ก็ได้ ทีนี้ถ้าหากเรากำหนดส่วนใดส่วนหนึ่งในกาย เช่น กำหนดรู้ลมหายใจ ในที่นี้ขอแนะนำให้กำหนดรู้ลมหายใจ เป็นส่วนสำคัญยิ่ง **เพราะลมหายใจนี้เป็นกรรมฐานที่แทรกอยู่ทุกกรรมฐาน** ถ้าจิตดวงใดภาวนาแล้ว กำหนดรู้ลงไปที่ลมหายใจ เมื่อจิตสงบลงไปแล้ว จิตปล่อยคำภาวนาแล้ว จิตจะยึดลมหายใจเป็นสื่อ นำจิตลงไปสู่ความสงบละเอียดขึ้นไป เมื่อจิตสงบละเอียดยิ่งขึ้นแล้ว ใน

ขณะที่กายยังปรากฏอยู่ จิตจะวิ่งเข้าไปรู้ในกายได้ดี ในบางครั้งจิตอาจจะไป สงบนิ่งอยู่ในส่วนกลางของกาย แล้วก็ส่งกระแสทะลุออกมาถึงข้างนอก ทำให้ ผู้ภาวนานั้นเห็นส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ง่ายขึ้น ในแง่อสุภกรรมฐาน

ถ. *เมื่อทำจิตให้รวมลงไปแล้วมาตามรู้ความคิด การทำเช่นนี้เป็นการถูกต้อง หรือไม่*

ต. การทำเช่นนี้เป็นการถูกต้อง ถ้าหากเมื่อเราทำจิตให้สงบลงไปพอ ที่จะควบคุมจิตให้รู้อยู่ในเรื่องเดียว ไม่ฟุ้งซ่านไปอยู่เรื่องอื่นได้ เมื่อความคิด เกิดขึ้นมาเราตามรู้ความคิดนั้น **หรือตามรู้ความรู้ที่มันเกิดในจิตนั้นเรื่อยไป อันนี้ เป็นการใช้ได้ ซึ่งมันอาจจะเป็นจังหวะที่เราไม่สามารถควบคุมให้มันนิ่งอยู่ในอารมณ์ เดียวได้ เมื่อจิตมันคิดก็ปล่อยให้มันคิดไป แต่เราทำสติตามความรู้ความคิดนั้น ใน เมื่อจิตมันจะหยุดนิ่งเข้าไปสู่ความสงบ ปล่อยให้มันอยู่ในความสงบ อย่าไปฝืนมัน** ในเมื่อถอนจากความสงบแล้ว มันอยากมีความรู้เกิดขึ้นเรื่อยไป ก็ปล่อยให้มัน เป็นไปอย่าไปฝืนมัน หน้าที่ของเรามีแต่ทำสติตามรู้เท่านั้น อาการของจิตมัน ต้องการความสงบ เราไปฝืนมัน มันจะไม่ค่อยดี ต้องปล่อยให้มันสงบ มัน สงบเวลาไหนก็ปล่อยให้มันสงบ มันจะเกิดความรู้ขึ้นมาเวลาไหน ก็ปล่อยให้มัน มีความรู้ไป อย่าไปฝืนมัน เพราะเราอบรมมามันเกิดภูมิความรู้ขึ้นมาโดย ธรรมชาติ แล้วจิตมันกำลังปฏิวัติไปสู่ภูมิจิต ภูมิธรรม ถ้าเราไปฝืนมันแล้วจะ เกิดโทษ ถ้ามันต้องการจะสงบ แต่ฝืนมันไม่ให้ทำความสงบ มันจะเกิดโรค ปวดศีรษะ ที่นี้เราอยากจะรู้ แต่ฝืนไม่ให้มันรู้ มันจะเกิดโรคฟุ้งซ่าน เดี๋ยวจะ คุมไม่อยู่

ถ. *เวลานั่งสวดมนต์ เดินจงกรม หรือว่ากำหนดสติอยู่ที่กายแล้วทุกอย่าง จะรู้สึกเหมือนมีอะไรแทงเข้ามาตรงแสกหน้าภายในเสมอ จะมีอาการปวดหัวก็ไม่ใช่ เป็นปกติอยู่ มันหน่วงเข้ามาภายใน รู้สึกอยู่เหนือจมูกนิดหน่อย บอกอาการไม่ค่อยถูก*

ต. อันนี้เป็นความรู้สึก โดยปกติแล้วความรู้สึกนี้มันเพ่งไปข้างหน้า แต่สิ่งที่รู้สึกแทง ๆ เข้ามาตรงหน้าผากนั้น เป็นกระแสจิตที่เพ่งตรงออกไป ทางหน้าผาก พวกนักใช้พลังจิตเขาว่า *พลังจิตมันออกตรงหน้าผาก ระหว่าง*

เหนือคิ้วขึ้นไปหน่อย ตรงกลางตรงแสกหน้านี้ อันนี้เป็นเรื่องของธรรมดา เมื่อทำนาน ๆ เข้า อุปาทานความยึดสิ่งเหล่านี้มันจะค่อยจางหายไป แล้วจะกลายเป็นปกติ **บางทีเรานั่งสมาธิแล้วก็รู้สึกว่า ถ้าเราส่งกระแสจิตขึ้นไปสูงมันก็ปวดศีรษะ เพ่งออกข้างหน้ามาก มันก็รู้สึกมีอะไรเสียดแทง แต่ถ้ากดความรู้สึกให้ต่ำลงมา มันก็รู้สึกมีสิ่งที่ค้ำคอให้ก้มลงมา อันนี้มันเกิดอุปาทานที่เราปรุงขึ้นมา**

ต. *ในขณะที่นั่งสมาธิ จิตมันเกิดไปคิดเรื่องหนึ่ง จะเป็นกุศล หรืออกุศลจิตก็ตามรู้ ถ้ารู้เรื่องหนึ่งๆ จิตของเราก็ตามรู้เรื่อง อย่างนี้จะเรียกว่า จิตเกิด–ดับ ใช่ไหม*

ถ. คำว่า **จิตเกิด–ดับ นี้ หมายถึงจิตเปลี่ยนอารมณ์** ยกตัวอย่างเช่นขณะนี้จิตอยู่กับกระดาษสีขาว บัดนี้อยู่กับสีเขียว เปลี่ยนจากขาวเป็นเขียว ตายจากขาวแล้วก็มาเกิดเป็นเขียว อันนี้เรียกว่า จุติปฏิสนธิในจิต ในวาระจิต แล้วก็เป็นเกิด–ดับ ๆ ในวาระจิตเหมือนกัน เพราะฉะนั้น คำว่าเกิด–ดับ นี้ หมายถึงจิต **เกิดรู้อารมณ์สิ่งนี้ขึ้นมา อันนี้เรียกว่า เกิด ปล่อยวางอารมณ์สิ่งนี้ไป เรียกว่า ดับ** อารมณ์ใหม่เกิดขึ้นมาเรียกว่า เกิด อารมณ์นี้ดับไปเรียกว่า ดับ เรียกว่าจิตเกิด–ดับ ๆ อันนี้เป็นความเกิด–ดับในช่วงสั้น ซึ่งเป็นลักษณะอารมณ์ของผู้-ปฏิบัติ ซึ่งจะต้องกำหนดรู้ในปัจจุบัน

ถ. *การกำหนดจิต ตามรู้ตามเห็นที่จิต เราจะกำหนดอย่างไร*

ต. สิ่งที่จะกำหนดตามรู้ตามเห็นนี้ เริ่มต้นแต่การ ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด เราเดิน รู้ว่าเราเดิน เรายืน รู้ว่าเรายืน เรานอน รู้ว่าเรานอน ฯลฯ จนกระทั่งเราถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เรากำหนดตามรู้ทุกสิ่งทุกอย่าง รวมขึ้นมา เรากำหนดรู้ความคิดที่จะเกิดขึ้นภายในจิตของเรา ทุกขณะตลอดเวลา **ทำสติตัวเดียวตามรู้สิ่งเหล่านั้นตลอดไป** นี่คือการกำหนดตามรู้อาการทั้งภายในและภายนอก ภายนอกก็คือ การไหวกาย ภายในคือ การไหวจิต

ถ. *ในการนั่งฟังธรรม ถ้าทำสมาธิไปด้วย พิจารณาคำเทศน์ คำสอน เหล่านั้น จิตรับรู้เสียงที่ได้ยินทุกถ้อยคำ แต่เมื่อถอนจากสมาธิแล้ว เพราะเหตุใด จึงระลึกมิได้เลย*

ต. อันนี้สภาพความจริงเพียงแต่รับรู้สัมผัส แต่ไม่มีความสำคัญมั่น-หมายว่าอะไร เป็นอะไร พอได้ยินแล้ว สักแต่ว่าได้ยิน ได้ยินแล้ว มันก็ปล่อยวางไป ไม่ได้กำหนดจดจำ เป็นลักษณะของจิตที่มีสมาธิบ้างพอสมควร เวลานั่งฟังธรรม ถ้าธรรมนั้นเป็นที่ ถูกอก ถูกใจ จิตจะตามกำหนดรู้ธรรม กระแสแห่งธรรมนั้นเอง ถ้าหากการแสดงธรรมนั้นไม่ได้เรื่อง ไม่ได้เข้าใจ จิตมันจะปล่อยวางไม่สนใจ แล้วเข้าสู่ความสงบ อันนี้เป็นธรรมชาติของจิตผู้ฝึกสมาธิมาแล้ว

ถ. *ใจที่ทำให้ว่าง ให้สงบบ้างพอสมควร ถ้าหากจะพิจารณาสิ่งใดให้เห็นแจ้งนั้น จะทำอย่างไร*

ต. ใจที่สงบสว่างพอจะพิจารณาให้รู้แจ้ง เห็นจริง ในบางสิ่งบางอย่างที่เราต้องการรู้ เช่นอย่างสมมติว่า เราอยากจะรู้ว่าสิ่งนี้คืออะไร ในเมื่อกำหนดพิจารณาสิ่งนี้ ลักษณะหน้าตาของสิ่งนี้พอสมควรแล้ว กำหนดจิตนี้ให้ว่าง ในเมื่อจิตนี้ว่างขึ้นมาเมื่อไร ความรู้มันจะผุดขึ้นมาในช่วงที่จิตว่าง คือ ว่างจากความอยากรู้ อยากเห็น

ถ. *การเพ่งพิจารณาร่างกาย เพ่งพิจารณากระดูก ควรจะปฏิบัติจุดใดของร่างกาย*

ต. การเพ่งพิจารณากระดูกนั้น ถ้าเราจะเพ่งพิจารณาดูกระดูกโดยตรง ให้กำหนดดูจิตของเราก่อนว่า จิตของเรามีความสัมพันธ์จุดไหนมากกว่าสิ่งอื่น ถ้าหากจิตของเรามีความสัมพันธ์กับจุดนั้นมาก เราก็เพ่งจิตไปที่ตรงนั้น แล้วกำหนดพิจารณาลอกหนังออก เถือกเนื้อออก ให้ถึงกระดูก นึกกลับไปกลับมาด้วยความคิด คิดจนกระทั่งจิตของเราเชื่อมั่นว่า มีกระดูกอยู่ตรงนี้ ในขั้นต่อไปเราจะบริกรรมภาวนาว่า อัฐิ ๆ ก็ได้ แล้วก็จ่อจิตไปที่จุดนั้น เมื่อจิตสงบลงไปแล้ว จะเห็นนิมิตโครงกระดูก

ถ. *การที่หลวงพ่อบอกว่า ให้กำหนดลงที่จิต จิตเป็นนามธรรม แล้วจะหาจุดที่กำหนดลงที่ไหน*

ต. **ความรู้สึกอยู่ที่ตรงไหน จิตอยู่ที่ตรงนั้น** โดยลำพังความรู้สึกอันนั้นไม่มีส่วนประกอบ เพียงแต่กำหนดรู้จิตเฉย ๆ นี้ อาจจะไม่มีพลัง ฉะนั้น

อุบายวิธีของท่าน ให้เพ่ง หรือให้บริกรรมภาวนาอันใดอันหนึ่ง เช่น พุทโธ เป็นต้น เพื่อช่วยให้จิตมีพลังขึ้น แต่ถ้าหากผู้มีสติปัญญาดี กำหนดลงที่รู้ รู้อยู่ตรงไหน จิตอยู่ที่ตรงนั้น จ้องอยู่ที่ตรงนั้น แล้วคอยดูว่า อะไรมันจะเกิดขึ้น พออะไรเกิดขึ้น กำหนดตามรู้ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ เป็นการใช้ได้

ถ. *อาการเกิด–ดับ สักแต่ว่าเป็นอาการเหมือนภาพลวง เช่นเดียวกับคลื่นในน้ำ ใช่ไหม*

ต. อันนี้มันเข้าในรูป สิ่งใด สิ่งหนึ่ง เกิด–ดับ ๆ ๆ นี่แหละ คือสิ่งใดสิ่งหนึ่ง **เกิดขึ้นเป็นธรรมดา ก็ย่อมดับไปเป็นธรรมดา**

ถ. *ทำไมทุกวันนี้ ชาวพุทธจึงพากันห่างเหินจากข้อปฏิบัติ ทำให้เกิดความทุกข์ ความเดือดร้อนกันไม่รู้จักจบสิ้น*

ต. ปัญหาข้อนี้ เป็นปัญหาที่ทุก ๆ ท่านจะต้องช่วยกันพิจารณาแก้ไข คำตอบว่าทำไมจึงพากันทุกข์เดือดร้อนมากขึ้นทุกที ๆ คำตอบนี้ตอบยาก จะว่าชาวพุทธทั้งหลายไม่สนใจในการปฏิบัติธรรมหรืออะไร ถ้าจะตอบอีกอย่างหนึ่งว่า เรายังไม่เข้าใจหลักการปฏิบัติ ยังไม่มีผู้ให้หลักการปฏิบัติที่ถูกต้อง และยังไม่มีผู้สามารถชี้แจงเหตุผลเกี่ยวกับการปฏิบัติ ว่าปฏิบัติเพื่ออะไร อย่างไร ในเมื่อมีคำถามเหล่านี้ อาตมาใคร่ที่จะขอเสนอแนะว่า การปฏิบัติสมาธินี้ ในขั้นต้นนี้ **เรารู้สึกจะลำบากมาก บางท่านก็บอกว่าใจยังไม่สงบ ปฏิบัติไม่ได้ ทีนี้ถ้าหากว่าจะค้านกันว่า ถ้าหากใจสงบแล้วก็ไม่ทราบว่าจะปฏิบัติไปทำไม เพราะมันสงบอยู่แล้ว** เนื่องจากว่า เราเข้าใจธรรมะของพระพุทธเจ้า โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องเกี่ยวกับการทำสมาธินี้ เราเห็นว่า ไม่จำเป็นสำหรับเรา หรือเขาที่ยังเหินห่างจากการปฏิบัติ เพราะเขายังไม่เห็นความจำเป็น แต่ความจริงนั้น การปฏิบัติสมาธินี้ มันเป็นความจำเป็นสำหรับชีวิตประจำวัน เราปฏิบัติเพื่อแก้ไขปัญหาชีวิตประจำวัน ปฏิบัติเพื่อให้เรารู้ของจริง เมื่อเราประสบอยู่ทุกนาที

อาตมาเคยเทศน์อยู่ที่เมืองโคราช **ธรรมะของพระพุทธเจ้าเป็นของจริง ทุกคนควรจะศึกษาให้รู้ของจริง** เริ่มต้นด้วยความจริงของความเป็นบิดามารดา ความจริงของความเป็นบุตรธิดา ความจริงของความเป็นสามีภรรยา ความจริง

ของความเป็นเจ้าคนนายคน ความจริงของความเป็นผู้ใต้บังคับบัญชาของคน นี้คือหลักธรรมะอันเป็นของจริง ที่เราทุกคนควรจะเรียนรู้ ในเมื่อเราเรียนรู้แล้ว เรายอมรับสภาพความเป็นจริง ในความเป็นของเรา เพราะเรายอมรับสภาพความเป็นจริง เราจึงมาปฏิบัติหน้าที่ของเราได้โดยสมบูรณ์ การปฏิบัติหน้าที่โดยขาดตกบกพร่อง เพราะเราไม่ยอมรับสภาพความเป็นจริง ในสิ่งที่เราเป็นอยู่ปัจจุบัน

ถ. *ผู้ปฏิบัติ จำเป็นจะต้องเดินทางไปศึกษากับครูบาอาจารย์ในต่างจังหวัดหรือไม่*

ต. ปัญหาข้อนี้ อาตมาก็อยากจะทำความเข้าใจกับบรรดาผู้ฟังทั้งหลาย การปฏิบัติธรรมนี้ เราจะไปปฏิบัติที่ไหน อย่างไร เราเอากายกับใจนั่นแหละไปปฏิบัติ ที่นี้ถ้าหากต่างว่า ทุก ๆ ท่านอาจจะตั้งปณิธานว่า เราจะพยายามสร้างห้องพระในบ้านของเรานี้ให้เป็นวัดน้อย ๆ ขึ้นมา และเราจะทำสมาธิภาวนาอยู่ในห้องพระของเรานี้ โดยไม่จำเป็นจะต้องไปในสำนักครูบาอาจารย์ที่ห่างไกลลำบาก เช่น ต่างจังหวัด เป็นต้น เว้นไว้แต่บางครั้งบางโอกาส ที่เราอยากจะไปเพื่อดู และเพื่อศึกษาขนบธรรมเนียมประเพณีในสำนักนั้นๆ หรือเพื่อฟังธรรมะจากครูบาอาจารย์นั้น ๆ เป็นครั้งคราว ปัญหาข้อนี้ขอตอบอย่างตรงไปตรงมาว่า ถ้าท่านเข้าใจในหลักการปฏิบัติพอสมควรแล้ว ไม่จำเป็นต้องไป และไม่จำเป็นจะต้องถือว่า เราจะต้องไปนั่งภาวนาอยู่ในวัดอย่างเดียวเท่า-นั้น ที่โคราชอาตมาเคยเทศน์ให้พวกญาติโยมฟังว่า การทำสมาธินี้ ไม่จำเป็นจะต้องมาทำกันที่วัด

บางท่านมาบอกว่า ขอให้หลวงพ่อพาทำสมาธิ พานั่งสมาธิ อาตมาก็ว่า ไม่จำเป็น ในเมื่ออาตมาได้ให้คำแนะนำ คุณไปแล้ว คุณไปทำที่บ้าน ในเมื่อคุณทำของคุณอยู่ที่บ้าน คุณไหว้พระสวดมนต์ แผ่เมตตา นั่งสมาธิภาวนา คุณก็มีพระปฏิบัติกิจวัตรอยู่ในบ้านคุณทุกวัน **ถ้าคุณภาวนาทำจิตให้สงบเป็นสมาธิขึ้นมาได้เพียงครั้งเดียว จะมีคุณค่ามากกว่านิมนต์พระตั้งหมื่นองค์ไปสวดมนต์ นี่เคยให้กำลังใจอย่างนี้** เพราะฉะนั้น ถ้าไม่มีโอกาสพอที่จะไปได้ หมายถึงไม่ว่าง

พอที่จะไปได้ ก็อย่าถือว่าจะต้องจำเป็นไปภาวนาอยู่กับวัด ครูบาอาจารย์ในต่างจังหวัด เช่นอย่างบริเวณโรงพยาบาลนี้ อาจจะมีมุมใดมุมหนึ่ง ซึ่งเป็นมุมสงบ หรือภายในรั้วบ้านของเรานี้ อาจจะมีมุมใดมุมหนึ่งเป็นมุมสงบ ถ้ามันหาความสงบไม่ได้ เราอาจจะตั้งปณิธานว่า ฉันจะนั่งสมาธิแข่งกับเสียง ถ้าเสียงมันไม่เงียบไปฉันจะไม่เลิก ถ้าหากนั่งสมาธิ จิตมันสงบแล้ว ตื่นขึ้นมามันคงได้ยินเสียงรถที่มันวิ่งอยู่ เราก็นั่งต่อไปอีก จนกว่าเสียงรถจะสงบเงียบไป แล้วจะเป็นอุบายที่ฝึกสอนจิตของเราให้รู้จักกับการต่อสู้ เพราะฉะนั้น เรื่องนี้ขอทำความเข้าใจว่าไม่จำเป็น **ให้พยายามหาโอกาสทำที่บ้านให้มากที่สุด โดยสร้างบ้านของเราให้มันเกิดเป็นวัด.**

ธาตุ

ถ. *ทำไมพระพุทธเจ้า พระอรหันต์ เมื่อนิพพานไปแล้ว กระดูกจึงกลายเป็นพระธาตุ*

ต. หลักของการปฏิบัติธรรม เพื่อทำสติให้เป็นมหาสติ ซึ่งเรียกว่า มหาสติปัฏฐาน ๔ พระพุทธองค์ทรงสอนให้กำหนดพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม การพิจารณากายก็คือ การเจริญกายคตาสติ กำหนดเพ่งดู ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ฯลฯ ในขณะที่เพ่งลงไปนั้น เมื่อจิตสงบลงไปแล้ว เราจะมองเห็นส่วนต่าง ๆ ของร่างกายมีลักษณะใสเหมือนแก้ว มองไปที่ผม ๆ ก็เป็นแก้ว มองไปที่ขน ๆ ก็เป็นแก้ว ทีนี้ในเมื่อจิตมาท่องเที่ยวอยู่ในกาย นักปฏิบัติท่านเอากายเป็นเครื่องอยู่ของจิต เป็นฐานที่ตั้งของสติให้เป็นมหาสติ ยิ่งจิตมีความละเอียดขึ้นเท่าไร ความสว่างไสวปรากฏขึ้นในกายอย่างน่าอัศจรรย์ มองไปที่ไหน ๆ ก็เป็นแก้วไปหมด ทีนี้ถ้าหาก **ท่านผู้นั้นมีจิตบริสุทธิ์สะอาด บรรลุพระอรหันต์เมื่อไร ในเมื่อท่านนิพพานไปแล้ว ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายท่าน ก็กลายเป็น พระธาตุ ไปหมด**

พระธาตุบางท่านก็ใส ของบางท่านก็ไม่ใส อันนั้นเป็นเรื่องความสว่างไสวของจิตของแต่ละท่าน ตัวอย่างที่เปรียบเทียบก็คือว่า เช่นอย่าง หมอเรียนวิชาไสยศาสตร์ เขามีมนต์ต่อกระดูก เช่นอย่างกระดูกหักนี้ เขาท่องแต่เพียงคาถาอาคมแล้วก็เป่าลงไปเท่านั้น สามารถต่อกระดูกได้ พวกไสยศาสตร์นี้เขาไม่ได้อาศัยสมาธิอย่างละเอียดเหมือนการปฏิบัติสมถวิปัสสนา เพียงแค่น้อมใจเชื่อคาถาอาคมที่เขาเรียนมาเท่านั้น แล้วในเมื่อเขาเป่าลงไปนั้น ก็สามารถทำให้กระดูกต่อเข้ากันได้

ถ. *พระธาตุที่มีอยู่ในปัจจุบันนี้ จะทราบได้อย่างไรว่า เป็นพระธาตุจริง หรือพระธาตุปลอม*

ต. เรื่องนี้ถ้าหากเราสงสัย เราไม่สามารถจะทราบว่าอะไรเป็นของจริง อะไรเป็นของปลอม เราไปเทียบกับพระพุทธรูปที่เราหล่อขึ้น เราสมมติว่านี่เป็นพระพุทธรูป นี่เป็นองค์แทนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เรากราบไหว้บูชาก็เป็นบุญ พระธาตุนี้ที่มีลักษณะเป็นพระธาตุ ถ้าเราไม่แน่ใจว่าเป็นพระธาตุของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าหรือไม่ แต่เราสมมติเอาเป็นพระธาตุขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แล้วเราสักการะบูชาก็เป็นบุญเป็นกุศล จะจริง **หรือไม่จริงไม่สำคัญ สำคัญอยู่ที่จิตของเรานี้ว่า เชื่อในพระพุทธเจ้าจริงหรือไม่**

ถ. *อัฐิของพระที่มรณภาพแล้ว กลายเป็นพระธาตุขึ้นมานั้น เพราะเหตุใด*

ต. อัฐิของพระที่มรณภาพแล้ว กลายเป็นพระธาตุขึ้นมานั้น จะต้องเป็นอัฐิของพระอริยบุคคล ตั้งแต่ขั้นพระโสดาบันขึ้นไป ทีนี้มีปัญหาว่า ทำไมกระดูกคนที่ตายไปแล้ว แม้จะเก็บไว้สักพันปี หมื่นปี ก็ยังเป็นกระดูกอยู่อย่างเดิม ไม่แปรสภาพเป็นอย่างอื่น นอกจากจะผุพังไปเป็นดิน เป็นหญ้า ไปเท่านั้น แต่กระดูกของพระอริยบุคคลนี้ ทำไมกลายเป็นพระธาตุขึ้นมาได้ อันนี้เป็นปัญหาที่น่าสงสัย

ถ้าหากเราจะไปนึกถึงหลักการปฏิบัติ เกี่ยวกับเรื่องมหาสติปัฏฐาน **กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน** เฉพาะกายานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ เราตั้งกายของเราเป็นฐานที่ตั้งของสติ เป็นฐานที่รู้ของจิต เพื่อเป็นการฝึกฝนอบรมสติให้มีประสิทธิภาพขึ้น จนกลายเป็นมหาสติ

ทีนี้โดยทางปฏิบัติแล้ว พระผู้ที่ปฏิบัติท่านเพ่งเอาอาการ ๓๒ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ ในเมื่อกายคือ อาการ ๓๒ ถูกเพ่งบ่อยเข้า จิตเกิดมีสมาธิ แล้วย่อมเกิดนิมิตให้เห็นในกายทั่วไป ส่วนมากสิ่งที่ปรากฏให้รู้เห็นอยู่นานที่สุดก็คือกระดูก มีโครงกระดูก เป็นต้น ในบางครั้ง ในเมื่อจิตวิ่งเข้ามาดูกายแล้วก็มา

สงบสว่างในกาย จิตจะมองทะลุกายออกมามีลักษณะ ดูเหมือนคล้าย ๆ กับแก้วโปร่ง มีความใสเหมือนกับแก้วโปร่ง

เพราะฉะนั้น กระดูกของพระอริยบุคคล ถูกจิตที่บริสุทธิ์สะอาดเพ่งเป็นวิหารธรรมอยู่บ่อย ๆ ด้วยอิทธิพลของจิตนั้น จะสามารถทำให้กระดูกของท่าน เมื่อท่านมรณภาพไปแล้ว กลายเป็น พระธาตุ ขึ้นมาได้

สำหรับทฤษฎีในทางอื่นนั้น ไม่สามารถที่จะนำมาประกอบกับปัญหานี้ได้ แต่ถ้าจะพิจารณาตามประสบการณ์ที่เคยผ่านมาแล้ว รู้สึกว่าจิตเมื่อเพ่งดูโครงกระดูก จะรู้สึกว่าโครงกระดูกนั้นมีความใสเหมือนแก้ว เพราะในขณะนั้นจิต สงบ สว่าง แล้ว เกิดนิมิตขึ้นมาพอมองเห็นได้ ข้อเปรียบเทียบก็คือว่าขณะที่ว่าพระอริยบุคคล ที่ท่านเพ่งดูอาการ ๓๒ คือ ร่างกายของท่านจนจิตเกิดเป็นสมาธิ รู้จริง เห็นจริง ภายในกาย แล้วมองเห็นทุกสิ่งทุกอย่างมีความใสสะอาด สว่าง ไสว ไปหมด ภายในกาย เมื่อท่านมรณภาพไปแล้ว กระดูกก็กลายเป็นพระธาตุขึ้นมาได้ อันนี้ก็ยังเป็นสิ่งที่ไม่น่าสงสัยเท่าไรนัก แต่สำหรับนักเรียนมนต์ไสยศาสตร์เพียงเล็ก ๆ น้อย ๆ เพียงแต่คาถาอาคมแล้วไปเสกน้ำมัน ไปทาแล้วก็เป่าในขณะที่คนขาหักแขนหัก ก็ยังมีประสิทธิภาพพอที่จะต่อกันได้ เพราะด้วยอำนาจแห่งพลังมนต์และพลังจิต

ฉะนั้น จิตของท่านผู้บำเพ็ญสมาธิภาวนานี้ ไม่ต้องกล่าวถึงเลยว่าจะมีประสิทธิภาพ ซึ่งสามารถทำให้กระดูกกลายเป็น พระธาตุ ขึ้นมาได้.

ภพ - ภูมิ วิญญาณ - ศาลพระภูมิ เทวดา และ นรกสวรรค์

ถ. *"ดูกรอานนท์ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา จะมาด้วยความเชื่อว่า พระตถาคตเจ้าประสูติในที่นี้ก็ดี พระตถาคตเจ้าตรัสรู้อนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณในที่นี้ก็ดี พระตถาคตเจ้าแสดงธรรมจักกัปปวัตตนสูตรในที่นี้ก็ดี พระตถาคตเจ้าเสด็จดับขันธ-ปรินิพพานด้วยอนุปาทิเสสนิพพานธาตุ ในที่นี้ก็ดี ก็ชนเหล่าใดเหล่าหนึ่งเที่ยวจาริกไปยังเจดีย์ คือ สังเวชนียสถาน มีจิตเลื่อมใสแล้ว ถึงแก่กรรมลง คนเหล่านั้นทั้งหมดหลังจากตายไปแล้ว ก็จะเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์" เป็นความจริง หรือไม่*

ต. นี้เป็นความจริง ถ้าในขณะที่ไปกราบไปไหว้สังเวชนียสถาน แม้แต่ไหว้พระพุทธรูป ไหว้พระสงฆ์ อยู่ในบ้านเมืองเรานี้ **ถ้าหากไหว้พระด้วยมีจิตศรัทธา มีความเคารพ เลื่อมใส อย่างจริงจัง ตายลงไปในขณะนั้นไปเกิดสวรรค์**

ยกตัวอย่างเช่น มัฏฐกุณฑลี ที่กำลังเจ็บป่วยอย่างหนัก พระพุทธเจ้าเสด็จไปโปรด เพียงแต่แผ่รัศมีไปต้องจักษุ เขาหันมามองเห็นพระพุทธเจ้าเพียงนิดเดียว แล้วก็เกิดความเลื่อมใสศรัทธาขึ้นในจิตว่า โอ้ พระพุทธเจ้าเสด็จมาโปรดเรา แล้วก็ดับจิตในขณะนั้น ก็ไปเกิดในสวรรค์

ถ. *สัมภเวสี คือ อะไร เป็นภูมิหนึ่งในบรรดา ๓๑ ภูมิ ใช่หรือไม่*

ต. สัมภเวสี หมายถึง ผู้แสวงหาที่เกิด สัตว์ทั้งหลายที่ท่องเที่ยวไปมา ไปเข้าผู้นคนโน้น เข้าผู้นคนนี้ พวกนั้นไปหาที่เกิด เรียกว่า สัมภเวสี ภูมิหนึ่งในบรรดา ๓๑ ภูมิ สัมภเวสีก็เป็นภูมิอันหนึ่ง ในบรรดาหลาย ๆ ภูมิ ซึ่งเรียกว่า ๓๑ ภูมิ อันนี้เป็นเรื่องเกี่ยวกับภพ ภูมิ ของวิญญาณที่ท่องเที่ยวอยู่ในวัฏฏะ

ถ. *ควรจะปฏิบัติอย่างไร กับเรื่องศาลพระภูมิ จึงจะชื่อว่า ไม่งมงาย*

ต. การตั้งศาลพระภูมิ โดยส่วนมาก หมอผู้ที่ตั้งศาลพระภูมิ บางท่านก็สามารถจะมองเห็นว่า เมื่อตั้งศาลพระภูมิขึ้นมาแล้ว ผู้ที่จะมาอยู่ในศาลพระภูมินั้น เป็นผี หรือเป็นเทวดา บางท่านก็รู้จักทำตามตำรับตำรา แต่หารู้ไม่ว่า ผีที่มาอยู่ศาลพระภูมิ เป็นผีเทวดา หรือผีหัวโกร๋น ก็ไม่รู้ การปฏิบัติต่อศาลพระภูมินี้ เราเชื่อว่าศาลพระภูมิ ในเมื่อสิ่งนั้นมาอยู่ สิ่งนั้นเป็นวิญญาณพระภูมิเทวดา หรือพระภูมิเจ้าที่ ๆ หมายถึงเทวดานั่นเอง การปฏิบัติต่อท่านเหล่านั้น ถ้าเราเอาสิ่งของไปเซ่นสรวง ก็จะเป็นอุบายให้ผูกท่านติดอยู่ในศาลพระภูมินั้นแหละ เพราะในเมื่อเราไปปฏิบัติต่อท่าน ท่านก็ติดในความดีของเรา

ถ้าหากเราจะปฏิบัติให้ถูกต้องกันจริง ๆ พวกที่มาอยู่ศาลพระภูมินี้เป็นวิญญาณชั้นต่ำ คอยอาศัยกินบุญจากมนุษย์เราผู้มีชีวิตอยู่ ถ้าเราทำบุญสุนทร์ทานอย่างไรแล้ว กรวดน้ำอุทิศส่วนกุศลให้พระภูมิ เมื่อพระภูมิได้อนุโมทนาแล้วก็บอกพระภูมิว่า (ท่านจะอนุโมทนาหรือไม่อนุโมทนาก็ไม่รู้ละ) แต่เราทำบุญแล้ว เราอุทิศส่วนบุญให้ท่าน เมื่อท่านได้อนุโมทนาแล้ว ท่านจะพ้นจากความเป็นผีพระภูมิ อาจจะเกิดเป็นเทวดาชั้นสูงขึ้นไปก็ได้ แต่การไหว้นี้คนที่มีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะที่พึ่งที่ระลึก อยู่ภายในจิต ภายในใจนี้ เราจะไหว้ตรงไหนก็ถูกพระของเราทุกหนทุกแห่ง เพราะเรามีคุณพระอยู่ในจิตในใจ การไหว้พระภูมิ เพียงแต่แสดงคารวะ โดยที่เราถือว่ามีอะไรอยู่ที่นี้ เพียงแค่นั้น ไม่ทำให้เสียคุณพระรัตนตรัย เป็นการแสดงความมีน้ำจิตน้ำใจนิดหน่อยเท่านั้น เหมือน ๆ กับเราไหว้เพื่อนฝูง หรือพ่อแม่ ไม่ขาดจากพระไตรสรณคมน์

ถ. *จิต กับ วิญญาณ มีความแตกต่างกัน ในด้านจิตวิทยา หรือ พุทธศาสตร์อย่างไร*

ต. จิต หมายถึงสิ่งที่ นึก คิด สิ่งที่ รู้สึก รู้นึก รู้คิด รู้ร้อน รู้เย็น รู้หนาว อันนี้เรียกว่าจิต **วิญญาณ** นี้ก็อาศัยจิต เพราะมีจิตจึงมีวิญญาณ

จิตนี้ดั้งเดิมของมันเป็นตัวรู้ ตัวรู้นี้เรียกว่า มโนธาตุ และตัวมโนธาตุนี้ก็เป็นตัววิญญาณอีกเหมือนกัน ตัวมโนธาตุ ซึ่งเรียกว่า วิญญาณนี้ เพราะมันเป็นสิ่งที่รู้จักปฏิสนธิ รู้จักเกิด รู้จักตาย เช่นอย่าง เกิดเป็นคน เป็นสัตว์ แล้วมันก็รู้จัก จุติ ตาย ๆ แล้วก็ไปเกิดใหม่ เพราะอาศัย อำนาจของกิเลส

ส่วนวิญญาณนี้ แบ่งออกเป็น ๒ ภาค

ภาคหนึ่งเรียกว่า ปฏิสนธิวิญญาณ คือ วิญญาณรู้จักจุติปฏิสนธิ หมายถึงวิญญาณในปฏิจจสมุปบาท หรือวิญญาณที่เกี่ยวเนื่องกับจิตที่จะนำไปผุด ไปเกิด

อีกภาควิญญาณหนึ่งนั้น หมายถึง วิญญาณในเบญจขันธ์ วิญญาณในเบญจขันธ์นี้หมายเฉพาะ

ตา กับ รูป กระทบกันเข้า เรียกว่า จักษุวิญญาณ

เสียงกระทบหู เกิดความรู้สึกเข้า เรียกว่า โสตวิญญาณ

กลิ่นกระทบจมูก รู้สึกขึ้นเรียกว่า คันธวิญญาณ

ลิ้นลิ้มรส เรียกว่า ชิวหาวิญญาณ

กายถูกต้องสัมผัส เรียกว่า กายวิญญาณ

จิตรู้อารมณ์ เรียกว่า มโนวิญญาณ

เพราะฉะนั้น ในทางจิตวิทยา จิตวิทยานี้หมายถึง วิชาการที่ศึกษาให้รู้เรื่องของจิต เป็นวิทยาการอันหนึ่ง ไม่ได้หมายถึงว่า จิตตัว รู้สึก รู้คิด รู้นึก เป็นวิชาการที่จะต้องศึกษาให้รู้เรื่องของจิต จึงเรียกว่า จิตวิทยา

ทางพุทธศาสตร์นั้น ก็หมายถึงตัวจิตที่ รู้นึก รู้คิด และในหลักอภิธรรมที่จำได้ว่า จิตเป็นผู้ก่อ เป็นผู้สะสม สภาวะใดเป็นผู้ก่อ เป็นผู้สะสม คือสะสมความดี ความชั่ว สะสม กุศล อกุศล สะสมวิชาความรู้ สะสมสิ่งต่าง ๆ เอาไว้ในจิต สิ่งนั้นเรียกว่า จิต พระอภิธรรมท่านว่าอย่างนี้

ถ. *ผีและวิญญาณ มีจริงหรือไม่ ตามประสบการณ์ของพระคุณเจ้า*

ต. เรื่องวิญญาณหรือผีมี หรือไม่มีนี้ ถ้าใครยังไม่เคยเห็นผี แล้วยังไม่เคยโดนผีหลอก นึกว่าผีไม่มี ก็ชอบแล้ว แต่ถ้าใครเคยเห็นผี แล้วก็โดนผีหลอกมาแล้ว จะยอมรับว่าผีมี ก็เป็นการชอบแล้ว เพราะมีเหตุผล แต่ถ้า

หากใครยังไม่เคยเจอรับฟังเอาไว้ **สิ่งใดย่อมมีคำพูดกล่าวขวัญถึง มีชื่อเรียก สิ่งนั้นย่อมมีจริง** แต่เรายังค้นไม่พบ

เรื่องนี้อาตมาจะนำมาเล่าให้ฟังย่อ ๆ เมื่อปี ๒๕๐๑ มีผู้ศรัทธามอบที่ดินแห่งหนึ่งให้ ที่ดินตรงนั้นเป็นที่ผีสิง และก็อาตมาพาพระเณรไปอยู่ที่นั้น ๔-๕ องค์ พออยู่ได้ ๓ วัน ก็เกิดผีมาตบหน้า ก่อนที่ผีมันจะมาตบหน้า หลังจากที่นั่งสมาธิภาวนาแล้ว ถึงเวลาที่จะจำวัด (นอน) พอมีอาการเคลิ้มๆ ลงไป ก็มองเห็นเป็นกลุ่มวิ่งมาจากตะวันตก แล้วก็มาสัมผัสกับใบหน้าเหมือนกับฝ่ามือตบ ทีนี้มานึกว่า เอ๊ะ ฝันหรืออย่างไร ถ้าฝันทำไมเจ็บ ก็เลยเกิดข้อสงสัยขึ้นมา เอ๊า ผีจะตบหรือไม่ตบก็ช่าง วันนี้ต้องมาดูให้รู้เรื่องกัน วันนั้นเลยตัดสินใจไม่จำวัด เดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนาอยู่ตลอดคืน พอเดินไปได้สักหน่อยหนึ่ง ได้ยินเสียงตก ตูม ลงมา เดินไปดูไม่มีอะไร เป็นอยู่อย่างนั้นจนกระทั่งถึงตี ๓ พอถึงตี ๓ แล้วไปเข้าที่นั่งสมาธิ มองไปข้างหน้ามองเห็นแสงโตเบ้อเร่อ ขนาดตะเกียงเจ้าพายุมี ๒ แสง วิ่งวนไล่กันอยู่ ในที่ตรงนั้นมีพระองค์หนึ่งไปจำวัดอยู่ที่นั้น พออาตมานึกว่าพระองค์นั้นจะตื่นหรือเปล่าหนอจะได้เห็นอะไรพอเป็นขวัญตา พอนึกแค่นั้นแหละ แสง ๒ แสง ผละจากพระองค์นั้นวิ่งมาหาอาตมา อาตมาก็กำหนดจิต เอ๊า ถ้าแน่จริงมาชนอาตมาให้ตายทีเดียว ให้อาตมาสำเร็จพระนิพพาน พอมันเข้ามาระยะห่าง ๕ วา แสงนั้นก็ตกลงกับดิน แล้วก็หายไป

ก็เลยได้เห็นข้อเท็จจริงว่า **ผีมันมีจริง ๆ** วิญญาณมันมีจริง ๆ ถ้าใครไม่เห็นแล้ว ก็อย่าเพิ่งรับรอง พยายามดูให้มันเห็นเสียก่อน

ถ. *จิตใจ และ วิญญาณ ต่างกันหรือไม่ อยู่ที่ส่วนไหนของร่างกาย*

ต. จิตใจและวิญญาณ เป็นปัญหาที่ค่อนข้างละเอียด โดยความรู้สึกถ้าเราตีความหมายรูปศัพท์ จิตกับใจมีมูลรากมาจากธาตุอันเดียวกัน **จิต** ธาตุเป็นไปในความก่อ ความสะสม แต่ว่าท่านเจ้าพระคุณอุบาลีฯ สิริจันโท (จันทร์) ท่านอธิบายไว้ว่า ใจคือส่วนที่เป็นกลาง จิตเป็นอาการที่ใจส่งกระแสออกไปรับรู้อารมณ์ ในเมื่อสัมผัสอารมณ์แต่ละอย่าง ก็เป็นการสัมผัสจิตแต่ละอย่าง ๆ แต่ตัวใจเป็นกลางอยู่ตลอดเวลา นี่ท่านเจ้าคุณอุบาลี ฯ ท่านอธิบายไว้อย่างนี้

ทีนี้แหละอยู่ที่ตรงไหนของร่างกาย ท่านทั้งหลายเรียนมาแล้วว่า ที่เกิดของความคิดอยู่ที่สมอง โดยธรรมชาติของจิตแล้ว ถ้าไม่มีส่วนประกอบเขาจะทำอะไรไม่ได้

วิญญาณนี้ขอตอบเป็นสองนัย ๆ หนึ่ง วิญญาณในขันธ์ ๕ หมายถึงอายตนะภายนอก อายตนะภายใน กระทบกันเข้าแล้วเกิดความรู้สึกขึ้น เรียกว่าวิญญาณตามทวารนั้น ๆ อันนี้เป็นวิญญาณในขันธ์ ๕ อีกอันหนึ่งนั้น ปฏิสนธิ-วิญญาณ คือ วิญญาณที่รู้จักจุติ และ ปฏิสนธิ หมายถึง วิญญาณ ในปัญหาที่ว่า คนตายแล้วไปเกิดใหม่ หรือไม่ ตัวปฏิสนธิวิญญาณนี้ เป็นวิญญาณดั้งเดิม เมื่อปฏิสนธิวิญญาณนี้มีแต่วิญญาณล้วน ๆ มันจะไม่มีความรู้สึกคิดนึกอะไรทั้ง-สิ้น และก็ทำอะไรไม่ได้ แต่เมื่อมีส่วนประกอบ คือ ประสาทในส่วนสมอง หรือมันสมองเป็นส่วนประกอบแล้ว มันจึงจะมีปฏิกิริยาสร้างความคิดนึกขึ้นมา

ถ. ตามที่กล่าวว่า จิตหรือวิญญาณเดิมนั้น เป็นประภัสสร ซึ่งหมายว่า จิตวิญญาณก่อนที่จะเข้าปฏิสนธิ คนเมื่อตายแล้ววิญญาณ หรือจิต จะออกจากร่างไปพร้อมกับนำกรรมชั่ว กรรมดี ไปปฏิสนธิในร่างใหม่ แสดงว่าจิต หรือวิญญาณดวงนี้ไม่ประภัสสร เพราะมีกิเลส

ต. จิตประภัสสรได้ ในภาษิตที่ว่า จิตเป็นธรรมชาติประภัสสร อันนี้หมายถึงจิตดั้งเดิม **คำว่า ประภัสสรในจิตขั้นนี้ เปรียบเหมือนผ้าขาวสะอาด ๆ พร้อมที่จะดูดสิ่งสกปรกคือ สี ย่อมได้** จิตประภัสสร หมายถึง จิตไปนิ่งเฉย ๆ โดยที่ยังไม่มีอายตนะมาเป็นส่วนประกอบ เช่น จิตของคนเรา เมื่อออกจากร่างแล้ว มีแต่จิตดวงเดียว ยังไม่ถือปฏิสนธิ ก็มีแต่จิตล้วน ๆ ที่ไม่มีอวัยวะประกอบ คือ ยังไม่มีร่างกาย มันทำอะไรไม่สำเร็จ มีแต่ล่องลอยอยู่เฉย ๆ

ทีนี้กรรมที่เราได้ทำไว้ในภพนี้ ชาตินี้ ไปหนุนส่งให้จิตดวงที่ไม่มีตัวนั้น ไปเกาะกับสิ่งใด สิ่งหนึ่งขึ้นมา แล้วมันจะมีความรู้สึกนึกคิด ไปตามประสาทของร่างกายที่มันก่อภพก่อชาติขึ้น ในเมื่อมันยังไม่มีตัว มันก็เป็นจิตประภัสสร แต่ไม่ใช่จิตบริสุทธิ์สะอาดเหมือนจิตที่สำเร็จพระนิพพาน

ถ. พระพุทธองค์กล่าวว่า พระอรหันต์ที่มรณภาพแล้ว จิต หรือ วิญญาณ ของท่านไปอยู่ที่ใดไม่ทราบ เปรียบเหมือนควันไฟที่ลอยไปในอากาศ ซึ่งไม่ทราบว่า ควันไฟ มันไปลอยอยู่ที่ ณ แห่งใด สำหรับผู้ที่มิใช่พระอรหันต์ เมื่อตายไปแล้ว พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า จิต หรือ วิญญาณ ผู้นั้นไปอยู่ที่แห่งใด

ต. ยากสักหน่อย เพราะผู้ตอบยังไม่ใช่พระอรหันต์ แต่จะขอเอาคำตอบท่านเจ้าคุณพระอุบาลีฯ สิริจันโท (จันทร์) มาตอบ ท่านกล่าวว่า พระอรหันต์ซึ่งสำเร็จพระนิพพานแล้ว อยู่เหนือโลก เพราะขั้นแห่งธรรมมีโลกียธรรม มีโลกุตตรธรรม สภาพจิตของท่านผู้ใด ยังข้องอยู่ในโลกีย์ ยังมีกิเลส ตัณหา อุปาทาน ยึดมั่น ถือมั่น ในสิ่งทั้งปวง สภาพจิตของผู้ปล่อยวาง กิเลส ตัณหา มานะ ทิฏฐิ ได้แล้ว เป็นจิตที่บริสุทธิ์ ไม่มีความยึดมั่นถือมั่น ไม่ถือว่าโลกเป็นของเรา เป็นของเขา แม้จะมีร่างกายอาศัยโลกนี้อยู่ แต่สภาพจิตก็เพียงแต่ว่าอาศัยร่างกายอยู่ จนกว่าวิบากกรรมจะสิ้นไป และความสำคัญมั่นหมายที่จะยึดสิ่งใดนั้นไม่มี ความผูกพันนั้นไม่มี ท่านเจ้าคุณพระอุบาลีฯ จึงว่า **จิตพระอรหันต์อยู่เหนือโลก** เหนือที่ตรงไหน เหนือตรงไม่มีสมมติบัญญัติว่าเป็นเรา เป็นเขา ของเรา ของเขา อันนี้เป็นคำตอบของท่านเจ้าคุณพระอุบาลีฯ แต่ไม่ใช่คำตอบของ หลวงพ่อพุธ นะ

ถ. วิญญาณัง อนิจจัง วิญญาณ ไม่เที่ยง เมื่อคนตายไปแล้ว จิต หรือ วิญญาณ ไปหาที่เกิดใหม่ เมื่อจิต วิญญาณ ไม่ตายไปพร้อมกับร่างกายตาย ก็แปลว่าวิญญาณนั้นเที่ยง

ต. ที่ว่า วิญญาณัง อนิจจัง นี้ คำว่า วิญญาณมี ๒ อย่าง

อย่างที่หนึ่ง วิญญาณเกิดรู้ขึ้น ในขณะที่อายตนะภายใน กับ อายตนะภายนอกกระทบกันเข้า เช่น ตากระทบกับรูป เกิดความรู้ขึ้น เรียกว่า จักขุวิญญาณ แล้วก็แต่ละทวาร ๆ มีสิ่งกระทบโสตวิญญาณ ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ กายวิญญาณ มโนวิญญาณ คือเกิดความรู้ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ อันนี้เป็นวิญญาณในขันธ์ห้า เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ สิ่งทั้งห้านี้อาศัยรูปเป็นแดนเกิด มีรูปยังปรากฏอยู่ความรู้สึก มีสัญญา เวทนา สังขาร วิญญาณ คือ

ความรับรู้ทางทวาร ๖ ยังปรากฏอยู่ ทีนี้เมื่อร่างกายอันนี้ตายสาบสูญลงไปแล้ว ทวาร ๖ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ก็สลายตัวไป

ยังเหลือวิญญาณอีกตัวหนึ่งซึ่งเรียกว่า ปฏิสนธิวิญญาณ ก็หมายถึงเป็นตัวมารับรู้สิ่งที่มากระทบนั่นเอง ลักษณะปฏิสนธิวิญญาณนี้ มีลักษณะสักแต่ว่า รู้จักไปผุด ไปเกิด รู้จักไปปฏิสนธิ รู้จักไปจุติ ยังเป็นวิญญาณังอนิจจังอยู่เหมือนกัน เพราะยังเปลี่ยนภพเปลี่ยนชาติ ซึ่งย่อมเป็นไปตามกฎแห่งกรรม **ทำกรรมดีไปดี ทำกรรมชั่วไปชั่ว**

อย่างเวลานี้ เราเกิดเป็นมนุษย์ ภพหน้าอาจจะเกิดเป็นเทวดา ต่อไปเกิดเป็นพระอินทร์ ถ้าถึงคราวซวย ก็ไปเกิดเป็นสัตว์ดิรัจฉาน อันนี้เรียกว่า วิญญาณังอนิจจัง คือภพที่เกิดมันยังไม่แน่ มีคติยังไม่แน่ เพราะยังมีกิเลสอยู่มากมาย

ถ. *คนที่ตายแล้วกลับมาเกิดใหม่ จริงหรือไม่ วิญญาณออกจากร่างไปสู่ร่างใหม่เหมือนกับถอดเปลี่ยนเสื้อผ้าเก่าสวมชุดใหม่นั้น หรืออย่างไร*

ต. คนตายไปแล้วถ้าหาก **ยังมีกิเลสเป็นเหตุให้เกิด ก็ต้องกลับมาเกิดอีก** แต่จะเกิดมาเป็นอะไร **สุดแท้แต่กรรมที่ทำไว้** วิญญาณเป็นของกลาง ถ้าตายไปแล้ววิญญาณตัวนี้มันไปยึดอะไร หรือเคยทำบาปทำกรรมอะไรเกี่ยวกับสิ่งที่มีชีวิตเอาไว้ ถ้าบาปกรรมอันนั้นจะให้ผลก็ไปเกิดเป็นสิ่งนั้น ทีนี้ในเมื่อท่านถามถึงคนที่ตายไปแล้วกลับมาเกิดใหม่ หรือไม่ อันนี้จริง ความตายของคนนี้ มีลักษณะ ๒ อย่าง

ถ้าคนธรรมดาตาย ตายอยู่ในขณะที่จิตกำลังวุ่นวายไม่มีสมาธิ พอตายไปแล้วนี้ วิญญาณออกจากร่าง เขาจะรู้สึกว่ามีตัวติดไปด้วย แล้วเขาจะไม่มีความรู้สึกว่า ร่างกายที่เขาอาศัยอยู่ก่อนนั้นเป็นของเขา แม้ว่าผู้ที่จะเอาศพเขาไปเผา หรือเอาไปฝังก็ตาม เขาไม่รู้เลยว่า เอาอะไรไปฝัง เอาอะไรไปเผา เพราะเขาไม่รู้ว่าเป็นกายเดิมของเขา เขาลืมหมดสิ้น เพราะว่าในความรู้สึกของเขานั้น เขามีกายใหม่ติดตัวอยู่ อันนี้เป็นลักษณะของคนตายธรรมดา (ปุถุชน)

ถ้าหากคนตายในสมาธิ ถ้าสมาธิท่องเที่ยวอยู่ในกามาวจรกุศล พอตายลงไป ความรู้สึกในจิตของเขาก็กลายเป็นว่า เขามีร่างเป็นเทวดา แต่ผู้นั้นจิตอยู่ในฌาน ตายลงไปนี้จะรู้สึกว่ามีดวงจิตอันเดียวเท่านั้น ไม่ปรากฏว่ามีร่างกาย อันนี้จากการที่อาตมาได้ลอง ๆ ตายดู หลายครั้งหลายหน แล้วมันเป็นอย่างนั้น ส่วนที่จะมาเกิดใหม่นี้ไม่ได้หมายความว่าตายจากคนแล้ว มาเกิดเป็นคน วิญญาณเป็นของกลาง ตายจากคนอาจจะกลายเป็นสัตว์ ก็ได้สุดแท้แต่กรรม

ในเมื่อมาพูดถึงกรรมแล้ว ใคร่ที่จะทำความเข้าใจว่า บุญ กับ บาป เป็นสิ่งที่มีค่าเท่ากัน บุญ บาป มีค่าเท่ากันอยู่ที่ตรงไหน อยู่ตรงที่ดวงจิตของสัตว์ให้ติดข้องอยู่ในวัฏสงสาร แต่แตกต่างกันโดยการให้ผล บุญให้ผลเป็นสุข บาปให้ผลเป็นทุกข์ แต่คุณค่าของผู้ที่ทำให้ติดของบุญ และ บาป คือให้ติดข้องอยู่ในวัฏสงสารนั้น มีค่าเท่ากัน **เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมเมื่อบรรลุอรหัตตผลแล้ว ต้องสละทิ้งทั้ง บุญ และ บาป** ถ้ายังเกาะบุญอยู่ก็ยังข้องอยู่ในวัฏสงสาร เกาะบาปอยู่ก็ยังข้องอยู่ในวัฏสงสาร ยังไม่พ้น ต้องพ้นทั้งบุญและบาป อันนี้หลักฐานในพระไตรปิฎก กรุณาไปค้นดูเอาเอง

ถ. *คำว่า เทวบุตรมาร เป็นอย่างไร มีบางท่านว่า เป็นเทวดาที่คอยแกล้งผู้ที่ทำความดี จริงหรือไม่*

ต. ถ้าจะว่าโดยบุคคลาธิษฐานแล้วก็ เทวบุตรมาร ก็หมายถึง เทวดาที่คอยมาหลอกหลอน ในปัจจุบันนี้ เทวบุตรมารมีเยอะ เช่นอย่าง นักภาวนาไปแล้ว พอจิตจะเข้าที่รวมเป็นสมาธิที่ถูกต้องแล้ว ประเดี๋ยวก็มีพระบ้างละ มีผู้ยิ่งใหญ่บ้างละ มีเจ้าโน้น เจ้านี้บ้างละ เป็นวิญญาณมาบอก **การทำอย่างนั้นไม่ถูก ๆ อย่าทำเลย** อะไรทำนองนี้ อันนี้แหละ คือ เทวบุตรมาร ทีนี้ถ้าจะว่าโดยกิเลสที่มันมีอยู่ในตัวของเรานี้ เช่น เราตั้งใจว่าจะทำสมาธิภาวนาในวันนี้แหละ พอทำไป ๆ พอจะได้สบาย ก็มีความคิดอันหนึ่งมันเกิดขึ้นมาว่า เฮ้ยหยุดดีกว่า ไม่ต้องทำ อะไรทำนองนี้ หมายถึงความคิดที่คอยกระตุ้นเตือนให้เราหยุดพักการกระทำนั้น ในลักษณะแห่งความขี้เกียจ ท้อแท้ เป็นเรื่องของเทวบุตรมาร

ถ. *นรก สวรรค์ มีจริงหรือไม่ ไม่ใช่เกิดจากจิตของมนุษย์ที่เกิดสุข เรียกว่า สวรรค์ เกิดทุกข์ เรียกว่า นรก หรือ*

ต. นรกนั้น มีจริง ที่นี้นรก สวรรค์ นั้นมีจริง หรือไม่มี ข้อเปรียบเทียบอยู่ที่ว่า ผีมีจริง หรือไม่จริง

ถ. *นรก สวรรค์ ตามตำราท่านกล่าวว่า นรกมี ๘ ขุม สวรรค์มี ๑ ชั้น แล้วมันอยู่ที่ตรงไหน*

ต. นรกก็อยู่ที่นี้ สวรรค์ก็อยู่ที่นี้ ในเมื่อผู้ที่ตายแล้วเป็นโอปปาติกะ เมื่อเกิดผุดขึ้นเป็นตน เป็นตัว มีบาปกรรมที่จะต้องตกนรก นรกผุดขึ้นมารองรับในขณะนั้น ส่วนผู้ที่ทำบุญแล้วจะได้ไปสวรรค์ ก็เกิดเป็นโอปปาติกะเทวดา ถ้าจะมีวิมานอยู่ วิมานก็ผุดขึ้นมารองรับ กิ่งไม้กิ่งหนึ่งที่เรามองเห็นด้วยตาว่าเป็นกิ่งไม้ แต่เทวดาไปเกาะอยู่ ในความรู้สึกของเทวดานั้น เหมือนกับเขาได้อยู่วิมานสูงถึง ๑๒ โยชน์ อันนี้เป็น กรรมนิมิต

ถ. *นรก สวรรค์ เริ่มมีมาแต่เมื่อไร นรก สวรรค์ เริ่มมีพร้อมพระพุทธเจ้าหรือไม่*

ต. นรก สวรรค์ มีมาตั้งแต่สิ่งที่มีวิญญาณ เกิดขึ้นในโลก ถ้าหากทางนักวิทยาศาสตร์เข้าใจว่าโลกแผ่นดินนี้ เป็นชิ้นส่วนหนึ่งตกมาจากดวงอาทิตย์ ในตอนแรก ๆ ก็มีความร้อนระอุเหมือนไฟ ภายหลังโลกมันเย็นลงเกิดมีสิ่งที่มีชีวิตขึ้นในโลก นรก สวรรค์ เกิดขึ้นพร้อมกับสิ่งมีชีวิตเกิดขึ้นในโลก

ที่นี้ สวรรค์ นรก มีก่อนพระพุทธเจ้าเกิด พระพุทธเจ้าเพียงแต่รู้ว่านรกมี สวรรค์มี ดังที่ว่า พระพุทธเจ้าตรัสรู้ สัจจธรรม ของจริงที่มีอยู่ ไม่ใช่ไปสร้างความเป็นจริงขึ้นมาแล้ว ไปสอนให้คนตรัสรู้

ถ. *ถ้านรกสวรรค์มีก่อนพระพุทธเจ้าแล้ว คนสมัยก่อนไม่ตกนรกหมดหรือ เพราะยังไม่รู้ธรรม คำสอน รู้แต่การดำรงชีวิตอยู่เท่านั้น*

ต. การทำดีในระดับขั้นศีลธรรม ศาสนาคือ คำสอนนั้นแบ่งออกเป็น ๒ ภาค ภาคที่ ๑ ภาคศีลธรรม อีกภาคหนึ่งทำให้คนไปสู่ มรรค ผล นิพพาน ภาค

ศีลธรรมนี้ การให้ทาน ก็เป็นทางให้ถึงสวรรค์ การปฏิบัติดี เช่น การบำรุงเลี้ยงดูบิดามารดา เคารพต่อผู้ใหญ่ในตระกูล ตายไปแล้วก็ไปเกิดเป็นพระอินทร์ ผู้ใดอยากเป็นเทวดา ก็ให้มี หิริโอตัปปะ ละอายต่อบาป สะดุ้งกลัวต่อบาป

ผู้ที่ทำดีไปเกิดสวรรค์นี้ เช่นอย่างฝรั่ง เขามาตั้งโรงพยาบาลในเมืองไทยเรา เขาก็มาทำบุญสาธารณประโยชน์ อันนี้เขาก็ทำบุญได้ คนในลัทธิอื่นเขาก็ทำดีได้ไปเกิดในสวรรค์ได้ และเขาทำชั่วในขั้นที่จะไปตกนรกได้ ธรรมะที่ว่าเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างแท้จริงนี้ ถ้าเป็นการภาวนา ก็อยู่ในขั้นที่จิตเดินภูมิวิปัสสนา สามารถที่จะเดินสภาวธรรมให้รู้แจ้ง เห็นจริง ในลักษณะของพระไตรลักษณ์ คือเห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จนกระทั่งจิตปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในเบญจขันธ์ อันนี้คือภูมิขั้นของศาสนาของพระพุทธเจ้า แต่ระดับของสมาธิตั้งแต่ฌานขั้นที่ ๔ ถอยลงมาถึงขั้นที่ ๑ เป็นระดับของสมาธิสาธารณะทั่วไปทุกลัทธิ ทุกศาสนาถ้าหากจิตของผู้ภาวนาติดอยู่แค่ฌาน ๔ ขั้นนี้ไม่ไปไหน ติดอยู่ที่ตรงนี้ ก็กลายเป็นเรื่องศาสนาพราหมณ์ไป แต่ถ้าบำเพ็ญ-ฌานให้สะดวกสบายคล่องแคล่วดีแล้ว เอาจิตที่ได้ฌานนั้นฉวยโอกาส เวลาพอที่จะพิจารณาอะไรได้ น้อมไปสู่การพิจารณาสภาวธรรม ให้รู้แจ้ง เห็นจริงตามความเป็นจริง จนสามารถเห็น ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จิตปล่อยวาง แล้วก็พ้นจากกิเลสได้ อันนี้อยู่ขั้นศาสนาพุทธโดยเฉพาะ.

บริโภคเนื้อสัตว์ พระอริยะ และ กรรม

ถ. *ถ้าเกิดเป็นสัตว์กินเนื้อ สัตว์มีชีวิต จะมีวิบากกรรมให้เสื่อมจากการเป็นอริยะ หรือไม่*

ต. ในเมื่อถึงความเป็นอริยบุคคลแล้วไม่มีทางเสื่อม **การกินเนื้อไม่ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมเสื่อมจากคุณธรรม** อันนี้มีปัญหาอยู่ว่า มีบางท่านถามว่า การกินเนื้อสัตว์นี้เป็นการส่งเสริมปาณาติบาต หรือไม่ ที่นี้ถ้าเราจะพิจารณาโดยหลักธรรมชาติของมนุษย์ การฆ่าสัตว์เป็นอาหารนี้ มีมาแต่ก่อนพระพุทธเจ้าเกิดแล้ว แต่ปัญหาเฉพาะหน้า ถ้าหากว่าสงสัยว่า รับประทานเนื้อสัตว์เป็นการส่งเสริมปาณาติบาต ขึ้นรับประทานเข้าไปเป็นบาป แต่ถ้าใครไม่สงสัยแล้วเชิญรับประทานไปเถิด

มีหลักพระภิกษุจะต้องอาบัติ

๑. ต้องอาบัติเพราะแกล้ง ๆ ต้องอาบัติ

๒. สงสัยแล้วขืนทำลง ก็ต้องอาบัติ เช่นอย่างสมมติว่า เขาทำกับข้าวมาด้วยเนื้อ แล้วก็มาสงสัยว่า เขาแกงเนื้อมนุษย์มาให้เราฉัน (กิน) ทั้ง ๆ ที่สงสัยอยู่นั่นแหละ พอฉันเข้าไปแล้ว ต้องอาบัติทุกกฎ อันนี้เรียกว่า สงสัยแล้วขืนทำลง

เพราะฉะนั้น **การปฏิบัติธรรมนี้อย่าไปสงสัย** ถ้าเราเกิดระแวงสงสัยอยู่แล้ว เราจะไม่พบความจริง เพราะฉะนั้น ตัดข้อข้องใจสงสัยไว้ก่อน

อีกอย่างหนึ่ง ในข้อที่ว่า พระพุทธเจ้าเทศน์ว่า ให้ละความชั่วประพฤติความดี ที่นี้การละความชั่วนี้ การละความชั่วตามคำสั่งของพระพุทธเจ้า ในเมื่อคำสั่งนี้เป็นคำสั่ง การละความชั่วนั้นจะต้องมีความตั้งใจที่จะละ

ความชั่วที่จะพึงละได้ด้วยความตั้งใจ สำหรับคฤหัสถ์ทั่วไปมีศีล ๕ ข้อ ถ้าใครจะละกิเลสด้วยความตั้งใจ ให้ละตามหลักของศีล ๕ ข้อ ปฏิบัติศีล ๕ ข้อให้บริสุทธิ์ สะอาด ได้ชื่อว่าละความชั่วอย่างเด็ดขาด เพราะจะเป็นการรักษาความดีอันนั้นไว้ให้มั่นคงในจิตใจ ท่านสอนให้ทำสมาธิ เมื่อทำสมาธิแล้ว เพื่อให้ใจตั้งมั่นต่อการประพฤติความดี เรียกว่า เป็นความดี

ทีนี้ทำปัญญาให้เกิด ปัญญานั้นถ้าไปเกิดแล้วทำให้ผู้ปฏิบัติ รู้เหตุรู้ผล รู้ว่าสุข นี้มาจากเหตุอะไร รู้ว่าทุกข์นี้มาจากเหตุอะไร แล้วทำอย่างไรจิตใจจึงจะบริสุทธิ์สะอาด **กิเลสภายในใจนี้ไม่มีใครตั้งใจจะละเอาเองได้ นอกจากจะทำ ศีล สมาธิ ปัญญา ให้ประชุมพร้อมกันเป็นอริยมรรค จนกระทั่งจิตเปลี่ยนสภาพ** เช่นอย่างจะละ ความโลภ ความโกรธ ความหลงนี้ ในเมื่อเราทำศีลให้บริสุทธิ์ ทำสมาธิให้มุ่งตรงต่อสัมมาสมาธิ ทำปัญญาให้เกิดขึ้นมุ่งตรงต่อสัมมาทิฏฐิ ในเมื่อ ๓ อย่างนี้ประชุมพร้อมกันแล้ว มันก็จะกลายเป็น เจตสิก อยู่ในจิต เมื่อจิตอาศัยคุณธรรมคือ ศีล สมาธิ ปัญญา อันเป็น อริยมรรค นี้ จิตย่อมจะรู้ ๆ ว่าการอยู่กับสิ่งนี้มันสงบเยือกเย็นสบาย

ถ. *ผู้ที่เป็นโสดาบันในชาติก่อน ถ้าเกิดใหม่เป็นเดรัจฉาน จะเป็นสัตว์กินเนื้อ หรือไม่*

ต. ถ้าหากว่า ผู้เป็นโสดาบันแล้วไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานนี้ ดูเหมือนไม่มีในตำรา มีแต่ไปเกิดเป็นยักษ์มี แต่ว่าความละเอียดไม่ได้จดจำ ถ้าหากว่าธรรมชาติของผู้นั้นเคยกินเนื้อก็ต้องกินเนื้อ ถ้าหากสมมติว่าปฏิบัติมาโดยไม่กินเนื้อ แล้วก็บรรลุภูมิธรรม ภูมิธรรมอันนั้นก็ยังสนับสนุนไม่ให้กินเนื้ออยู่นั่น

ถ. *ผู้ที่เคยเป็นพระโสดาบัน หรือพระสกิทาคา มาแล้วในชาติก่อน ๆ เมื่อเกิดใหม่มาเป็นมนุษย์ ความเป็นอริยะแต่เดิม จะปรากฏขึ้นเมื่อไร*

ต. โดยธรรมชาติของความเป็นอริยมรรค ก็ปรากฏตั้งแต่บรรลุพระโสดามา พระสกิทาคามา จนกระทั่งจิตนี้ละร่างนี้ไป สภาพจิตก็ยังเป็น พระโสดา พระสกิทาคา อยู่ เฉพาะตัวรู้ที่อยู่ในจิต แต่อาการต่าง ๆ นั้นยังไม่มี แต่เมื่อมาประสบเหตุการณ์ต่าง ๆ แล้ว ภูมิความรู้ของพระโสดา พระสกิทาคา จึง

ค่อยเกิดขึ้น แต่นิสัยสัญชาติญาณแห่งการไม่ทำบาป พอเกิดขึ้นมาแล้ว รู้เดียงสาขึ้นมา รู้จักคำว่า บาป ทันที เพราะพระโสดา พระสกิทาคา เป็นโลกุตตรธรรม ย่อมไม่มีเสื่อม ผู้ที่สำเร็จพระโสดาบันแล้วนี้ ถ้ายังไม่สำเร็จอรหันต์ในชาตินั้น ตายไปแล้วมาเกิดอีกชาติหนึ่งสำเร็จพระอรหันต์ บางท่านมาเกิดอีก ๓ ชาติสำเร็จพระอรหันต์ และบางท่านเกิดอย่างมากไม่เกิน ๗ ชาติสำเร็จพระอรหันต์ ลักษณะพระโสดาบันเป็นอย่างนี้

โลกุตตรธรรมที่ใครถึงแล้วคือ ความเป็นพระโสดาบัน แม้เกิดอีกกี่ชาติ กี่ภพ คุณธรรมอันนั้นไม่เสื่อม แต่อาการที่แสดงออกนี้ มันหดเข้าไปอยู่ในจิตตัวผู้รู้ ในเมื่อได้ยิน ได้ฟัง ผ่านอะไรขึ้นมานี้ ของเก่ามันจะผุดขึ้นมาแล้ว แสดงอาการรู้ออกมาทันที อันนี้เพื่อจะให้ได้ความชัด ที่ว่าความเป็นอริยะแต่เดิมจะปรากฏขึ้นเมื่อไร และจะทราบได้อย่างไร อันนี้ **ปรากฏขึ้นได้ต่อเมื่อเริ่มรู้เดียงสาขึ้นมา พอรับรู้ว่าอะไรเป็นอะไรขึ้นมาแล้ว ก็จะแสดงอาการปรากฏ** แต่สภาวะความเป็น พุทธะ ในความเป็นผู้รู้ในภูมิพระโสดานี้ไม่รู้จักเสื่อม

ถ. *พระพุทธเจ้า ฉัน มังสวิรัติ หรือเปล่า*

ต. พระพุทธเจ้า **ไม่ได้ฉันมังสวิรัติ** หลักฐานจากที่พระเทวทัตไปทูลขอให้พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติเป็นพระวินัย ห้ามพระภิกษุฉันเนื้อสัตว์ แต่พระพุทธองค์ไม่ทรงรับข้อเสนอของพระเทวทัต อันนี้เป็นหลักฐานส่อแสดงว่าพระพุทธเจ้าไม่ได้เว้นมังสวิรัติ ในเมื่อพูดถึงมังสวิรัติแล้ว อาตมาขอย้ำอย่างหนึ่งว่า การปฏิบัติงดเว้นจากการรับประทานเนื้อสัตว์นี้ เป็นข้อปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ขอสนับสนุน แต่ปัญหาสำคัญว่า **ผู้ปฏิบัติแล้วอย่าเอาความดีที่เราปฏิบัติ ไปเที่ยวข่มขู่คนอื่น** การปฏิบัติอันใด ปฏิบัติแล้วถือว่าข้อวัตรปฏิบัติของตนดี วิเศษแล้วเที่ยวไปข่มขู่คนอื่นนั้น **มันกลายเป็นบาป** เพราะการตำหนินั้นมันเป็นวาจาหยาบ เป็นฉายาแห่งมุสาวาทไม่ควรทำ ถ้าอย่างดีก็ เออ เราปฏิบัติอย่างนี้รู้สึกว่าดี ท่านควรปฏิบัติตามอย่างเราบ้าง เพื่อมันจะเกิดผลประโยชน์อะไรทำนองนี้

ถ. *คนที่ซื้อหมูมารับประทานมีผลบาปสืบเนื่อง หรือเปล่า เพราะถ้าไม่มีคนซื้อ ก็ย่อมไม่มีคนฆ่าขายมากมายถึงปัจจุบันนี้*

ต. การที่พระภิกษุต้องอาบัติมี

๑. สงสัยแล้วขืนทำลงไปหนึ่ง

๒. สงสัยว่าควรในสิ่งที่ไม่ควร

๓. สำคัญว่าไม่ควรในของที่ควร

ทีนี้ถ้าหากว่าผู้ใดสงสัยว่า การทานเนื้อสัตว์นั้นเป็นบาป เป็นการส่งเสริมปาณาติบาต ก็อย่าทาน เพราะมันเป็นบาป แต่ถ้าใครไม่สงสัย เชิญตามสบายเถิด

ถ. *ลูกกับเพื่อนไปไหว้พระอริยะ อยู่กับพระอริยะบ่อย ๆ และพระอริยะหลายองค์ ถามลูกถึงการไปเรียนปฏิบัติธรรมมาจากที่ไหน ทั้ง ๆ ที่ลูกกับพระอริยะไม่รู้จักกันมาก่อน ลูกสงสัยว่า ท่านทราบได้อย่างไร แล้วทำไมท่านจึงไม่ถามคนอื่น ๆ*

ต. เรื่องนี้จะว่าท่านรู้ ก็ไม่เชิง จะว่าไม่รู้ ก็ไม่เชิง อย่างบางที อาตมา มีคนไปนั่งถามปัญหามาก ๆ ขี้เกียจรอให้เขาถาม ก็อธิบายไปจนจบเรื่อง พอเสร็จแล้วถามว่า ใครมีปัญหาสงสัยอะไรอีก เขาก็บอกว่าหลวงพ่อแก้ไปหมดแล้ว หลวงพ่อช่างรู้จิตรู้ใจ แต่ความจริงไม่รู้หรอก ปัญหาเรื่องภูมิจิตภูมิใจนี้มันเชื่อมโยงเหมือนลูกโซ่ พูดไปตรงไหน มันก็ตรงไปหมด ที่ว่าพระอริยะท่านรู้ได้อย่างไร อันนี้มันคล้าย ๆ กับว่า มีความรู้สึกชนิดหนึ่งไปเตือน ๆ ท่าน ให้ท่านอยากจะพูดอย่างนั้น แต่ความจริงโดยทางตรงแล้ว ท่านไม่รู้หรอก

ถ. *ทำอย่างไรจึงจะรู้กรรมเก่าในอดีตของเราว่ามีอะไรบ้าง เพื่อที่เราจะแก้กรรมนั้นให้หายไป ไม่ต้องมารับกรรมนั้น ๆ อีก จะได้ตั้งหน้า ตั้งตาทำแต่กรรมดีในชาตินี้ต่อไป โดยไม่ต้องพะวงถึงกรรมเก่าในอดีตชาติ*

ต. การที่จะรู้กรรมเก่าอะไรในอดีตนั้น ไม่เป็นปัญหาสำคัญ ในเมื่อเรารู้แล้วมันก็ไม่มีประโยชน์ **กรรมที่เราทำลงไปแล้วไม่มีโอกาสที่จะแก้ได้** มีทางเดียวว่าเราเชื่อกรรม และเชื่อผลของกรรม เชื่อว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว

ส่วนกรรมชั่วในชาติอดีตนั้น เราอาจจะมี แต่ในชาตินี้เรามีความสำนึกรับผิดชอบ ชั่ว ดี แล้ว และเชื่อกฎแห่งกรรมแล้วว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เราก็พยายามละเว้นจากการทำชั่ว ทำแต่ดี ๆ เรื่อยไป ในเมื่อทำแต่ดี ๆ เรื่อยไป ถ้าหากเรามีการทำสมาธิภาวนา เราสามารถจะบรรลุ มรรค ผล นิพพานได้ ส่วนกรรมเก่าแม้ผู้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน แล้วยังต้องรับกรรมอยู่ เช่น พระ-โมคคัลลาน์ เป็นต้น เพราะฉะนั้น จึงไม่ใช่ปัญหาสำคัญที่เราต้องไปแก้กรรมเก่า ทำแต่ความดีใหม่ในปัจจุบันนี้ให้มาก ๆ ขึ้น ถ้าหากว่ากรรมเก่าในอดีตมันอาจจะมีเพียงเล็กน้อย แต่เราทำในปัจจุบันให้เพิ่มมากขึ้น ๆ กรรมใหม่นี้ในเมื่อสะสมไว้มาก ๆ เข้า มันก็มีพลังหนุนจิตให้มุ่งเร็วขึ้น **ในเมื่อผลกรรมใหม่นี้บันดาลจิตของเราให้วิ่งเร็วขึ้น กรรมเก่ามีวิ่งตามมา มันก็วิ่งช้าลง มันทำให้ห่างจากของเก่าเรื่อยไป ถ้าหากเราได้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน แล้ว ถึงแม้ว่ากรรมเก่าจะตามมาทันให้ผลในอัตตภาพนี้ แต่ก็ไม่สามารถประทุษร้ายจิตใจของเราให้เป็นอย่างอื่นได้**

ถ. *ที่กล่าวว่า คุณหมดกรรมแล้ว หมายความว่าอย่างไร กรรมนี้หมายถึงกรรมเก่า หรือกรรมปัจจุบัน*

ต. คำว่า หมดกรรมแล้วนี้ หมายความว่า ถึงในปัจจุบัน เช่นอย่างสมมติคนตายไป เออ เขาหมดกรรมของเขาแล้ว แล้วทีนี้ใครเจ็บป่วยแล้วหาย เออ หมดกรรมของเขาแล้ว เขาจึงหาย แล้วก็ใครมีอุปสรรคขัดข้องในการดำเนินวิถีชีวิต ในเมื่อผ่านอุปสรรคมาได้ เออ หมดกรรมกันเสียที อันนี้หมายถึงอย่างนั้น แต่ว่า **กรรมที่จะให้ก่อเกิดอะไรต่าง ๆ นี้ ถ้ายังไม่สำเร็จพระอรหันต์แล้ว ย่อมไม่มีทางหมด** คำถามที่ว่า กรรมนี้หมายถึงกรรมเก่า หรือกรรมปัจจุบัน ตอบ หมายถึงกรรมเก่าและกรรมปัจจุบัน **กรรมเก่าก็อย่างที่ปรากฏให้เห็นเด่นชัดอย่างกรรมที่พาให้เรามาเกิดเป็นตน เป็นตัว มีกาย มีใจ กรรมใหม่ก็หมายถึงกรรมที่ทำในปัจจุบัน.**

เมตตา และ วัตถุมงคล

ถ. *การแผ่เมตตาให้ผู้คิดร้ายแก่เรา หากจะให้ได้ผลเร็วควรทำอย่างไร กินเวลานานเท่าไรจึงจะได้ผล ถ้าไม่ได้ผลแสดงว่า กิเลสของผู้รับหนา รับไม่ได้*

ต. การแผ่เมตตานี้ จะให้ได้ผลเร็ว หรือไม่ได้ผลเร็วนั้น มันต้องอาศัยทั้งสองฝ่าย ถ้าหากสมมติว่าผู้แผ่เมตตา ก็มีพลังจิตพอที่จะส่งกระแสให้เขาได้รับผล ผู้รับก็มีพลังทางจิตพอที่จะติดต่อสื่อสารรับรู้กันได้ อันนี้สำเร็จเร็ว ทีนี้การแผ่เมตตาโดยที่ฝ่ายตรงข้ามไม่รู้ ๆ ว่าใครแผ่เมตตาให้ แต่อิทธิพลความปรารถนาดีต่อกัน ซึ่งเราตั้งไว้ในจิตในใจของเรานี้ ก็สามารถบันดาลให้เกิดผลแก่ผู้รับได้เหมือนกัน ทั้ง ๆ ที่ผู้รับไม่รู้ เพราะมันเป็นพลังจิตอันหนึ่ง และ **โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การแผ่เมตตาที่ได้ผลอย่างแน่นอนที่สุด ก็คือว่า ตัวของผู้แผ่นั้นแหละ ทำให้จิตมีเมตตา มีกรุณา มีมุทิตา มีอุเบกขา เป็นอุบายกำจัดความอิจฉาริษยา หรือกำจัดกิเลสที่เรียกว่า เป็นสิ่งที่โหดเหี้ยมในจิตในใจให้หมดไป**

ถ. *เรื่องรางของขลัง วัตถุมงคล การพรมน้ำมนต์ การเป่าหัว การเจิม หรือการสักยันต์ ศิริมงคลศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย มีความจริง หรือไม่ เพราะเหตุใด*

ต. เรื่องคำถามที่ถามมานี้ เป็นเรื่องไสยศาสตร์ ไสยศาสตร์กับพุทธศาสตร์ นี้มันเป็นสิ่งที่แฝงมาอยู่ด้วยกัน ความจริงของไสยศาสตร์ เขาก็มีอยู่ตามขั้นตอนของเขา แต่มันเป็นความจริงที่ไม่อยู่ในขั้นอมตะ ความเป็นจริงของสิ่งที่เป็นมงคล หรือน้ำมนต์ ของขลังศักดิ์สิทธิ์อะไรต่าง ๆ สิ่งเหล่านี้มันจะขลังศักดิ์สิทธิ์อยู่ได้ชั่วระยะเวลาที่เรามีความเชื่อมั่น ถ้าผู้ใช้ขาดความเชื่อมั่นมงคลเหล่านั้นก็ไม่มีความหมายอะไร และถึงแม้ว่าจะเป็นสิ่งที่ขลังและศักดิ์สิทธิ์ช่วยได้ มันก็เป็นบางครั้งบางคราวไม่แน่นอน เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้า

พระองค์ว่า ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ละชั่ว ประพฤติดี ทำจิตให้บริสุทธิ์ สะอาด นี้ เป็นมงคลอมตะไม่มีการเปลี่ยนแปลง ถ้าใครทำได้ มงคล เช่น น้ำมนต์ เป่าหัวทั้งหลาย เจิมอะไรเหล่านี้ มันเป็นมงคลที่เราต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่น ในเมื่อผู้อื่นเขาไม่พอใจ แล้วเขาไม่ช่วยเราก็หมดท่า เพราะฉะนั้น ทุกคน **ควรจะได้แสวงหาที่พึ่งกับตัวเองด้วยการปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ**

การทำสิ่งเหล่านี้ สิ่งที่ถามนี้ เช่นอย่างการทำมงคล หรืออะไรดังที่ว่านี้ เป็นการผิดไหม เป็นการงมงายไหม อันนี้ **สิ่งใดที่เรายังยึดถืออยู่ สิ่งนั้นเป็นเรื่องงมงายหมด** แม้แต่การปฏิบัติสมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐานนี้ ถ้าปฏิบัติด้วย อุปาทาน ด้วยความยึดมั่น ถือมั่น อยากเป็นผู้ดีวิเศษ เป็นเรื่องของความงมงายหมด ทีนี้เรื่องวัตถุมงคลต่าง ๆ การพรมน้ำมนต์ การเป่าหัวอะไรเหล่านี้ มันเป็นการให้กำลังใจกันตามความนิยมของสังคม แต่ถ้าพูดถึงขั้นปรมัตถ์แล้ว ไม่มีความหมายใด ๆ ทั้งสิ้น เพราะฉะนั้น **การเข้าใจธรรมะนี้เราต้องเข้าใจเป็น ๒ ขั้นตอน ขั้นโลกียธรรม ขั้นโลกุตตรธรรม**

ขั้นโลกียธรรมนี้ ย่อมมีอัตตา ตัวตน มีสมมติบัญญัติ มีผู้ชาย ผู้หญิง มีเรา มีเขา มีทรัพย์สมบัติ มีผู้ถือกรรมสิทธิ์ อันนี้เรื่องของโลกีย์ เราปฏิเสธไม่ได้

แต่ว่าถ้าจิตของเราขึ้นไปอยู่ขั้นโลกุตตระ ไปถึงในระดับเพียงแค่ว่ามีความรู้สึกว่า ทุกสิ่งทุกอย่างนี้ มีแต่ความเกิดขึ้น ดับไป เกิดขึ้น ดับไป เฉย ๆ นี้ อย่างในท้ายธรรมจักกัปปวัตตนสูตร ที่ท่านอัญญาโกณฑัญญะ รู้ธรรม เห็นธรรม ถ้าภูมิจิตไปสัมผัสถึงขั้นนี้แล้ว คำว่า อัตตา ตัวตน ผู้ชาย ผู้หญิง ไม่มีสมมติ ไม่มีบัญญัติ ไม่มีเรา ไม่มีเขา มีแต่สัจจธรรมความจริงปรากฏอยู่เท่านั้น

ในขณะที่ท่านอัญญาโกณฑัญญะ รู้ ๆ ๆ ว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เกิดขึ้น ดับไป เป็นธรรมดา ในขณะนั้นจิตอยู่ในสมาธิอย่างแน่วแน่ ในขณะนั้นท่านอัญญาโกณฑัญญะไม่ติดต่อสัมพันธ์กับโลกภายนอก มีความรู้สึกเฉพาะภายใน

จิตอย่างเดียว และสิ่งที่ท่านรู้ว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่ง มีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นย่อมดับไปเป็นธรรมดานั้น เป็นการรู้อย่างไม่มีสมมติบัญญัติ มีแต่สัจจ-ธรรมความจริง แต่เมื่อท่านอัญญาโกณฑัญญะได้บวชแล้ว ก็ปรากฏว่า ท่านอัญญาโกณฑัญญะ ต้องถือบาตรไปบิณฑบาตกับญาติโยม นี่ส่อแสดงให้เห็นว่า ในขณะที่จิตอยู่ในขั้นภูมิของโลกุตตระ ท่านไม่สัมผัสกับใครเลย แต่เมื่อจะทำธุรกิจกับชาวโลกนี้ เอาเรื่องของชาวโลกเข้ามาทันที เพราะอะไร เพราะ**เบญจขันธ์ของท่านก็เป็นของโลก ยังจะต้องอาศัยปัจจัย ๔** จากญาติโยม เพราะฉะนั้น ในเมื่อท่านหวนกลับมาสัมผัสกับโลกแล้ว จึงมีสมมติบัญญัติ ยอมรับว่า ฉันคืออัญญาโกณฑัญญะ ท่านหนึ่งในจำนวนภิกษุปัญจวัคคีย์นะ ฉันเป็นลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้านะ อันนี้คือสมมติบัญญัติที่ท่านจะยอมรับ เพราะฉะนั้น **การรู้ธรรมนี้ต้องรู้ ๒ ฝั่ง ฝั่งโลกีย์ กับ ฝั่งโลกุตตระ** ทำความเข้าใจให้ดี.

มหายาน-เถรวาท กฐิน-ผ้าป่า และทำบุญอุทิศ

ถ. *การปฏิบัติธรรมทางฝ่ายมหายาน กับ เถรวาท มีข้อแตกต่างกันอย่างไร ถ้ามีจิตตั้งมั่นมุ่งพระนิพพานแล้ว ก็ปฏิบัติควรจะปฏิบัติทางใดทางหนึ่งเพียงทางเดียวหรือไม่ ถ้าใช่จะปฏิบัติในทางใดเพราะเหตุใด ถ้าจะปฏิบัติควบคู่กันไปทั้ง ๒ ทาง จะวุ่นวายหรือไม่*

ต. เป็นคำตอบที่ค่อนข้างจะยากสักหน่อย คำถามที่ว่าการปฏิบัติในฝ่ายมหายานกับเถรวาท ต่างกันอย่างไร อันนี้ขอบอกว่า ทางฝ่ายมหายานเฉพาะฝ่ายเดียว พระคุณเจ้าที่ปฏิบัติก็มีวัตถุประสงค์ต่างกัน ทางฝ่ายเถรวาทก็มีวัตถุประสงค์ต่างกัน คือทั้งสองฝ่ายที่ว่าต่างกันนั้น บางท่านปฏิบัติเพื่อมุ่งให้ประชาชนทั้งหลายเกิดความเลื่อมใส เกิดความนับถือ เกิดอิทธิฤทธิ์ เกิดปาฏิหาริย์ต่าง ๆ เพื่อเป็นแนวทางชักจูงให้เกิดลาภผลอันเป็นฝ่ายอามิส ไม่ได้มุ่งความบริสุทธิ์ สะอาดแห่งใจ อันนี้เป็นอีกฝ่ายหนึ่ง ทั้งมหายานและเถรวาทก็มีจุดมุ่งหมายอยู่ ๒ อย่างเหมือนกัน

๑. ปฏิบัติเพื่ออามิส

๒. ปฏิบัติเพื่อความบริสุทธิ์ คือสำเร็จพระนิพพาน

ที่ควรจะถือเป็นหลักปฏิบัตินั้น ควรจะยึดหลักว่าปฏิบัติเพื่อความบริสุทธิ์สะอาดแห่งใจ เพื่อบรรลุ มรรค ผล นิพพาน

อามิสและความนิยมนับถือ ที่ได้จากประชาชน ถือเป็นเพียงผลพลอยได้ โดยความเชื่อมั่นว่า การปฏิบัติธรรม ทำความดีตามแนวของพระพุทธเจ้านี้ ในเมื่อใครทำได้ดีแล้ว ศีล สมาธิ ปัญญา ประชุมพร้อมกันแล้ว จะปรารถนา

สมบัติเป็นโลกีย์ เป็นโลกุตตระ ก็ได้ทั้งนั้น ถ้าใครเชื่อมั่นมุ่งตรงต่อความสงบจิต และรู้จริง เห็นจริง ในสภาวธรรม จนกระทั่งทำกิเลสให้หมดไปจากจิตได้ อันนี้เป็นแนวทางที่ถูกต้อง

ถ. *การถวายสังฆทานเป็นอย่างไร ทำแล้วเกิดประโยชน์อะไรบ้าง กฐินและผ้าป่าเป็นสังฆทาน หรือไม่*

ต. การถวายสังฆทานหมายความว่า ทายกมีปัจจัย ๔ อะไรก็ได้ โดยเจตนาน้อมถวายเพื่อสงฆ์ เข้าไปในวัด ไปบอกกับพระองค์ใดองค์หนึ่ง ข้าพเจ้าขอถวายสังฆทาน จะกล่าวคำถวายก็ตาม ไม่กล่าวก็ตาม เพียงแต่ประเคนของแล้วบอกว่า ถวายสังฆทานนะ พระคุณเจ้า บอกให้ท่านรู้อย่างนี้ก็เป็นสังฆทาน แต่ถ้าจะทำให้ถูกต้องตามวิธีจริง ๆ แล้ว ในเมื่อจัดของที่เป็นสังฆทานแล้ว เราก็นำไปหาพระ นิมนต์พระมาสัก ๔ องค์เป็นอย่างน้อย แล้วก็จุดธูปจุดเทียนไหว้พระสมาทานศีล ๕ เสร็จแล้วก็กล่าวคำถวายสังฆทาน ในเมื่อถวายพระแล้ว ท่านอนุโมทนาเป็นเสร็จพิธี

ประโยชน์ที่จะให้เกิดขึ้นนั้น ตามหลักที่พระพุทธองค์แสดงไว้ว่า การให้ทานแก่บุคคลผู้เดียว ท่านเรียกว่า บุคคลิกทาน เป็นทานที่เฉพาะเจาะจงอานิสงส์มีน้อย แต่ถ้าทำกับพระสงฆ์นั้นมีอานิสงส์มาก ถ้าหากทำกับสงฆ์มีพระพุทธเจ้าเป็นประมุขเป็นประธาน ยิ่งมีอานิสงส์อย่างมากมาย ผลแตกต่างกันอย่างนี้

ผ้าป่าและกฐิน **กฐินนี้เป็นสังฆทานโดยตรงหลีกเลี่ยงไม่ได้** ผ้าป่านี้เป็นสังฆทานก็ได้ เป็นส่วนบุคคลก็ได้ แล้วแต่เจตนาของผู้ทำ แต่กฐินต้องสังฆทานอย่างเดียว

ถ. *ที่ว่า ทำบุญตักบาตรพระ ในวันพระนั้น เพราะญาติมารับผลบุญนั้นจริงหรือไม่*

ต. เป็นความจริง และทำวันอื่นก็เป็นความจริงเหมือนกัน ไม่เฉพาะแต่ทำวันพระเท่านั้นที่ญาติเราจะมารับได้ เช่นอย่างเราทำบุญบ้าน วันใดวันหนึ่งก็ตาม เมื่อเราตั้งใจอุทิศส่วนบุญส่วนกุศลให้ พ่อ แม่ พี่ น้อง ที่ล่วงลับ

ไปแล้ว ถ้าหากท่านยังหวังพึ่งบุญกุศล ที่เราทำบุญอุทิศให้อยู่ เราทำเมื่อไร อุทิศให้ท่านเมื่อไร ท่านได้รับส่วนบุญ ถ้าหากท่านไม่ได้รับส่วนบุญอันนั้นก็เป็นของเราเอง

ถ. *เวลานำของไปถวายพระ แต่พระไม่ได้ฉันอาหารนั้น ผู้ถวายจะได้บุญเต็มที่ไหม*

ต. การได้บุญเต็มที่หรือไม่เต็มที่นั้น **อยู่ที่เจตนา คือความตั้งใจบริสุทธิ์ของเรา** แม้แต่ว่าเราไปถวายพระแล้ว เรายังระแวงสงสัยพระว่าพระบริสุทธิ์หรือไม่อยู่ บุญที่เราทำไปก็ไม่ได้ผลอย่างเต็มที่ การทำบุญจะได้บุญมาก บุญน้อยอยู่ที่เจตนา ถ้าเจตนาของเราบริสุทธิ์สะอาดข้อหนึ่ง ถ้าเราให้แก่คนยากจนมุ่งเพื่อการสงเคราะห์ ให้แก่ผู้ทรงศีล ทรงธรรม มุ่งเพื่อการบูชา ให้แก่พระสงฆ์ที่มุ่งเพื่อทำกิจศาสนา **เจตนาของเราบริสุทธิ์ทำบุญลงไปแล้ว ถึงแม้พระไม่ได้ฉันท่านเพียงแต่รับ เราก็ได้บุญอย่างเต็มที่แล้ว**

ถ. *ทำอย่างไรจะดึงผู้ประพฤติผิดให้อยู่ในศีลในธรรม จะมีอุบายอย่างไร*

ต. อันนี้ต้อง **อาศัยชักชวนบ่อย ๆ ชี้แจงเหตุผลให้ฟังบ่อย ๆ ต้องใช้ความพากเพียรพยายาม** แต่เราอาจจะคิดว่าเราจะชักจูงบุคคลมาให้ทำดี ให้มีศีลมีธรรมหมดทุกคนนั้น เป็นไปไม่ได้ พระพุทธเจ้าพระองค์ก็ทำไม่ได้ ถ้าหากพระพุทธเจ้าพระองค์ทำได้ พวกเราก็คงจะไม่มีเชื้อสายให้มาเกิด เพราะฉะนั้น เราก็ทำพอเฉพาะเท่าที่จะทำได้ ชักจูงพอที่จะชักจูงได้

ถ. *ปัญหานี้ เกี่ยวเรื่องอดีตกาลหมาย ถึงปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ความเห็นนี้เป็นความเห็นถูกต้อง หรือไม่*

ต. ขอให้คติเตือนเอาไว้ว่า เรื่องปุพเพนิวาสานุสสติญาณนี้ ได้โปรดกรุณาระมัดระวัง และก็อย่าเพิ่งไปเชื่อ ส่วนมาก ปุพเพนิวาสานุสสติญาณนี้บางทีมันโกหก หรือมันเก๊ก็ได้ ซึ่งบางครั้งท่านที่เคยไปวัดป่าสาลวัน เคยยกตัวอย่าง เล่าตัวอย่างให้ฟังบ่อย ๆ เพราะฉะนั้น ความเห็นความรู้ในอดีตชาตินี้เอาไว้รู้ ๆ แล้วก็พิจารณาให้มันถี่ถ้วน **ความรู้อันใดที่เรามีความสงสัยข้องใจอยู่พึงสันนิษฐานเถอะว่าความรู้อันนั้น มันยังไม่แน่ และยังไม่จริงเท่าที่ควร ความรู้แจ้งเห็นจริงจะต้องทำให้ผู้รู้หายสงสัย.**

- ๓๐ -

เบ็ดเตล็ด

ถ. *พระที่บรรยายธรรมเปรียบเทียบ กระทบกระทั่งสังคม เป็นการผิดศีลหรือไม่ และทำไมสังคมถึงนิยมชมชอบพระองค์นั้น*

ต. ในบางครั้งพ่อแม่มีความหวังดีต่อลูก บางทีก็พูดกระทบกระทั่งลูกเหมือนกัน ครูบาอาจารย์หวังดีต่อลูกศิษย์ ก็กระทบกระทั่งลูกศิษย์เหมือนกัน พระที่บรรยายธรรมอยู่ในฐานะที่เป็นครูบาอาจารย์ บางครั้ง ท่านก็ยกมาเปรียบเทียบแล้วบางทีมีการกระทบกระทั่งใครคนใดคนหนึ่งในสังคมนั้นก็ได้ ถ้า หากว่าท่านผู้บรรยายมีเจตนามุ่งดีหวังดีต่อผู้ที่ฟัง ก็ไม่ผิดศีล ไม่ผิดธรรม เช่นเดียวกับพระพุทธเจ้า พระองค์ดุ ท่านวักกลิ ที่ไปนั่งมองดูพระองค์อยู่ตลอดวันยังค่ำ พระพุทธเจ้าก็ดุ พระวักกลิท่านจะมาดูพระองค์ทำไม ร่างกายของพระองค์มีแต่ของปฏิกูลน่าเกลียด ท่านจะหนีไปไหน ก็ไปเถอะ อย่ามานั่งเฝ้า ท่านจะได้ดิบได้ดีอะไร ท่านวักกลิ ก็น้อยใจ หนีไป จะไปกระโดดเหวตาย อันนี้คือการกระทบกระทั่งเหมือนกัน แต่กระทบด้วยความหวังดี ถ้าหากสมมติว่าจะมีพระสงฆ์มาเปรียบเทียบกระทบกระทั่งอะไร แม้จะเป็นการกระทบกระทั่งระหว่างหมู่คณะก็ตาม อย่าไปถือท่านเถอะ เรื่องนี้

ที่ถามว่าทำไมสังคมจึงนิยมชมชอบพระองค์นั้น อันนี้ก็ เหมือนกับการรับประทานอาหาร บางท่านก็ต้องการรสที่กลมกล่อม บางท่านก็ต้องการรสที่จัด ๆ บ้างเค็มจัด หวานจัด เผ็ดจัด บางท่านก็ต้องการพอดี ท่านผู้บรรยายก็พิจารณาแล้วว่าในชุมชนนี้ นานาจิตตัง ความรู้สึกนึกคิดและความต้องการไม่เหมือนกัน เช่นอย่างจะเปรียบเทียบอีกอย่างหนึ่งคือ เราจะลับมีดให้มันคม ถ้าเหล็กมันกล้ามันก็ต้องหาหินหยาบ ๆ แข็ง ๆ ที่สามารถกัดเหล็กได้ แต่ถ้าเหล็กมันอ่อน เราจะไปถูกับก้อนหินหรือฝาผนังก็พอจะคมได้ อันนี้แล้วแต่ดุลยพินิจของท่าน

ผู้บรรยาย เราผู้ฟังก็ฟัง ฟังได้ก็ฟัง ฟังไม่ได้ก็ฟัง แต่ว่า **เราจะเอาหรือไม่เอาใช้ดุลยพินิจของเราพิจารณาเอาเอง** อย่างบางทีก็ไปเทศน์ ทำสมาธิภาวนาะ ภาวนาอย่างนั้น ภาวนาอย่างนี้ ประเดี๋ยวก็มีว่า พระองค์ไหนมาเทศน์ มีแต่จะสอนให้ไปนิพพาน ไม่ให้อยู่กับโลกแล้วนะ อย่างนี้ก็มี เพราะฉะนั้น ในเมื่อท่านบรรยายแล้วยังมีคนชมชอบอยู่ ก็ยกให้ท่าน ซึ่งก็ได้ประโยชน์ส่วนหนึ่ง ยกตัวอย่างเช่น อย่างท่านฤาษีลิงดำนี้ ท่านพาคนไปดูนรก ดูสวรรค์ ผู้ที่ไม่สนใจไม่เลื่อมใสก็ไปตำหนิท่าน อันนี้ **เราทำงานเราต้องเอาผลงานเป็นเครื่องวัด** ถ้า **อุบายวิธีใดสามารถจูงใจคนให้ปฏิบัติศีลธรรมได้ มันก็เป็นการใช้ได้** วิธีการนี้อย่าไปถือมัน แล้วแต่ความฉลาดของท่านผู้ใด จะมีอุบายสอนเด็ก มันซุกซนชอบเข้าไปเล่นในป่าดง ในบางทีพ่อแม่กลัวว่าจะเกิดอันตราย ก็ยังโกหกเอาว่าเข้าไปเดี๋ยวเสือจะกัดบ้าง งูจะกัดบ้าง ก็เหมือนกันนั้นแหละ เพราะฉะนั้นพยายามอย่าคิดมาก

ถ. *ผู้ที่ถูกไสยศาสตร์ เช่น เสกตะปูเข้าท้องนั้น ผู้ที่ถูกกระทำนั้น จะมีวิธีทราบได้ หรือไม่ว่า ถูกเขากระทำ และจะมีวิธีเอาตะปูออกได้อย่างไร จะมีวิธีใดบ้างป้องกันพอไม่ให้ถูกเขากระทำได้*

ต. การเสกตะปูด้วยไสยศาสตร์ หรือวิธีที่จะทราบว่า ถูกเขาทำได้อย่างไร หรือ จะมีวิธีเอาออกได้อย่างไร อันนี้ไม่ขอตอบ เพราะไม่ได้เรียน เป็นเรื่องของผู้ที่เจนจัดในเรื่องไสยศาสตร์ แต่วิธีป้องกันพอจะมี ผู้ที่เจริญเมตตา เจริญเมตตามาก ๆ สามารถที่จะป้องกันการกระทำแบบนี้ได้ ถ้าหากว่าการเจริญเมตตาของผู้นั้น ประกอบด้วยพลังแห่งสมาธิ หรือสามารถได้ถึงขนาดฌาน ผู้ที่คิดร้ายทำอะไรโดยที่เราไม่รู้สึกตัว สิ่งที่เขาทำมานั้นจะย้อนไปสนองตัวเขาเอง เพราะ **อานิสงส์ของการเจริญเมตตา ท่านว่าย่อมเป็นที่รักของมนุษย์ ย่อมเป็นที่รักของเทวดา ย่อมไม่ต้องศาสตราอาวุธต่าง ๆ แล้วการ ทำสมาธิจิตจะสงบได้ง่าย แล้ว จะเกิดสติปัญญา ถ้าหากว่ายังไม่สำเร็จพระอรหันต์ตายแล้วเกิดพรหมโลก นี้คืออานิสงส์ของการเจริญเมตตา**

ถ. *นักปฏิบัติถ้าไปโกรธใครเขาเข้า และไปตำหนิเขาไปเพ่งโทษเขา ไปนึกว่า เขาเลว และทำสิ่งที่ไม่ถูกต้องว่าเป็นผู้ไม่มีศีล ไม่มีธรรม เหล่านี้ จะมีโทษหรือไม่*

ต. ถ้าการว่า การตำหนิ เป็นการติเพื่อก่อ ไม่มีโทษ ถ้าตำหนิด้วยความหวังดี แต่ถ้าไปกล่าวติเตียน ลงโทษ ให้เสียชื่อเสียง เป็นการทำลายแล้ว ก็มีโทษ

ถ. *คำว่า สีลัพพตปรามาส นั้น หมายความว่าอย่างไร*

ต. สีลัพพตปรามาส คัมภีร์บางแห่งท่านเขียนไว้ว่า การปฏิบัติอะไรลูบ ๆ คลำ ๆ ไม่แน่นอน ท่านว่าอย่างนั้น **สีลัพพตปรามาส** ตามความหมายที่เข้าใจกันโดยทั่วไป **หมายถึง การปฏิบัติอะไรแล้ว มีอุปาทาน ยึดมั่น ถือมั่นในสิ่งนั้น** ถือว่าสิ่งนั้นดี สิ่งนั้นวิเศษ เช่นอย่าง ผู้ที่ปฏิบัติข้อวัตรบางอย่างเช่น ธุดงควัตร ก็ไปเคร่งตั้งแต่ ธุดงควัตร เคร่งจนเป็นอุปาทาน สมาทานศีลเสียจนเป็นอุปาทาน ทำบุญให้ทานก็จนเป็นอุปาทาน ยึดมั่น ถือมั่น อยู่ในสิ่งนั้น ทำความเข้าใจ เอาอย่างนี้ดีกว่า สิ่งใดที่เราทำด้วยอุปาทาน ยึดมั่นถือมั่น เอาจริง เอาจัง จนกระทั่งเป็นข้อผูกมัดตัวเอง จนกระดิกตัวไม่ได้กระดิกไปทางไหนก็กลัวแต่จะผิดศีล ผิดธรรม อะไรทำนองนี้ อันนี้ อยู่ในลักษณะแห่ง สีลัพพตปรามาส

ถ. *นักบวชหญิง (แม่ชี) มีสิทธิบิณฑบาตเหมือนพระได้ หรือไม่*

ต. อันนี้แล้วแต่ความสมัครใจ ถ้าใครอยากจะบิณฑบาตก็บิณฑ์ ๆ ได้ที่วัดป่าสาลวัน ก็มีชีปะขาวผู้ชายคนหนึ่ง บิณฑบาตเดินตามหลังพระ เขาก็ใส่บาตรจนเต็มเหมือนกัน

ถ. *การสวดเพื่อต่ออายุ หรือทำพิธีต่ออายุนั้น ทำแล้วสามารถจะต่ออายุได้จริงหรือไม่*

ต. ทำแล้วก็สามารถต่ออายุได้จริง บางทีคนเป็นลมมาเกิดจะช๊อคตายในขณะนั้น มีใครสักคนหนึ่งไปปลอบใจแล้วใจดีขึ้นมา ก็ต่ออายุไปได้ เป็นอุบายวิธีให้กำลังใจกัน แต่ว่าการต่ออายุ เคยมีตัวอย่างนี้ อายุวัฒนกุมาร ที่มี

อยู่ในพระไตรปิฎกที่เราเอาบทสวดมาสวด สัพพะพุทธานุภาเวนะ สัพพะธัมมา-นุภาเวนะ ฯลฯ อายุวัฑฒะโก พระพุทธเจ้า พิจารณารู้ว่า อายุวัฒนกุมาร จะสิ้นชีวิต โดย ยักษ์จะมาจับกินภายใน ๗ วัน พระองค์ทรงเมตตา ก็ทรงพาพระภิกษุสงฆ์ไปสวดมนต์ป้องกันยักษ์ เสร็จแล้วยักษ์ก็ไม่มีโอกาสจะมาจับกุมารน้อยไปกินเป็นอาหาร เมื่อสิ้นกำหนดแล้ว ก็หมดสิทธิ์ที่จะมาจับกุมารไปกินเป็นอาหาร ก็เป็นอันว่า กุมารพ้นจากความตาย จึงได้ตั้งชื่อใหม่ว่า อายุ-วัฒนกุมาร อันนี้เป็นวิธีการต่ออายุ เราก็ได้ตัวอย่าง มาจากนั้นแหละ ก็เลยมาถือกัน ผู้เฒ่าผู้แก่เจ็บป่วยก็ทำพิธีต่ออายุ เพื่อให้อายุมั่นขวัญยืน เป็นการปลอบใจกัน ส่วนจะสำเร็จหรือไม่สำเร็จนั้น เอาไปพิจารณาดูเอาเอง อาตมาก็ไม่กล้ายืนยัน แต่ว่า **สำเร็จในการให้กำลังใจ** อันนี้สำเร็จแน่ คือ ทำให้ใจดีขึ้น

ถ. *การระลึกชาติ จะทำได้ จริงหรือไม่*

ต. การระลึกชาติ ตามตำราท่านว่า **ทำได้จริง** พระพุทธเจ้าก่อนที่พระองค์ได้สำเร็จเป็นพระพุทธเจ้า ก่อนอื่นพระองค์ก็เกิดปุพเพนิวาสานุสสติ-ญาณขึ้นก่อน คือ ระลึกชาติหนหลังได้ แต่สาวกของเรานี้ อาจจะระลึกได้หรือไม่ระลึกได้ ไม่ทราบเหมือนกัน แต่สำหรับอาตมาเอง ยังระลึกไม่ได้ระลึกได้แต่เมื่อวานนี้เท่านั้น

การระลึกชาติได้หรือไม่ได้นั้น เป็นสิ่งที่เรายังไม่ควรคำนึงถึง การปฏิบัติ ศีล สมาธิ ปัญญา ในเมื่อทำให้มันพร้อมแล้ว ก็เป็นอุบายหรือเป็นเหตุที่จะทำให้เราระลึกชาติได้ แต่ถ้าหากเราระลึกชาติไม่ได้ แต่เราสามารถทำสมาธิเป็น ทำกิเลสให้หมด ทำจิตให้สะอาดได้ หรือหมดกิเลสได้ ก็ถือว่าเป็นการใช้ได้

ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ การระลึกชาติหนหลังได้ก็ดี จุตูปปาตญาณการกำหนดรู้จุติและกำเนิดของสัตว์ทั้งหลายก็ดี อันนี้เป็นผลพลอยได้ซึ่งเกิดจากการปฏิบัติ แต่ **อาสวักขยญาณ ญาณรู้จักทำกิเลสให้หมดไป นี้เป็นสิ่งจำเป็น** ที่ทุกคนต้องศึกษาให้รู้ อันนี้ **เป็นญาณที่สำคัญ**

ถ. *ผู้ที่ระลึกชาติได้ จะระลึกชาติคนอื่นได้ หรือไม่*

ต. เมื่อระลึกชาติของตัวเอง ก็ต้องระลึกชาติของคนอื่นได้ คนไหนเคยร่วมสุขร่วมทุกข์กับเราในชาติก่อนโน้น เมื่อเราระลึกชาติของเราได้ เราก็รู้ระลึกชาติของคนอื่นที่มีความเกี่ยวข้องกับเราได้ เพราะมันเป็นเหตุการณ์ที่จะให้เรารู้ในชาติอดีต

ถ. *การสะกดจิตกับสมาธินั้น ต่างกันอย่างไร*

ต. โดยเฉพาะการสะกดจิต มีหลายแบบ สะกดด้วยคาถาอาคม สะกดด้วยอาถรรพณ์ของวิชา ถ้าญาติโยมอยากจะเป็นนักสมาธิ ที่ถูกต้องอย่างดีนั้น เวลาเรียนสมาธิอย่าไปขึ้นครูกรรมฐาน ถ้าขึ้นไปขึ้นครูกรรมฐานแล้ว จะเหมือนมีมนต์ครอบ เหมือนเรียนมนต์ไสยศาสตร์ภาวนาแล้ว จิตจะไม่เป็นตัวของตัว คล้าย ๆ กับถูกอำนาจอย่างใดอย่างหนึ่ง ข่ม หรือสะกด ให้เป็นไปอย่างเวลานี้ ที่โคราชเขามีอีกสายหนึ่งเรียกว่า สายสัญญา พอไปขึ้นครูแล้วก็ลงอักขระบนกระหม่อม มีการสวดญัตติ ใครภาวนาแล้ว เมื่อจิตสงบเคลิ้มลงไปจะเหมือนกับมีสิ่งหนึ่งมาบีบหัวใจ ดึงหัวใจไป นี้แสดงว่าจิตไม่เป็นไปโดยอิสระของตัวเอง พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ หรืออารมณ์กรรมฐานที่เราใช้คู่เป็นอารมณ์ของใจนี้ ใช้แต่เพียงเป็นสื่อ สิ่งนั้นไม่ใช่สิ่งที่มีอำนาจเหนือจิต เช่นอย่าง พุทโธ ๆ ๆ เป็นแต่เพียงสื่อ เป็นเหยื่อล่อจิต ให้อยู่ในสิ่งนั้นได้มาก ๆ เท่านั้นเอง ทีนี้เมื่อจิตมันอยู่ที่แล้ว เป็นอารมณ์ของตัวเองแล้ว เขาก็ไม่ต้องไปพึ่งพาอาศัยใคร เขาจะไปเหนือล่องใต้ เขาก็ไปตามลำพังของเขาเอง ถ้าจิตยังต้องมีที่พึ่งที่อาศัยอยู่แล้ว อันนั้นยังไม่ถึงขั้นแห่งความเป็นจริง

ถ. *การฝึกมโนมยิทธิ เป็นแขนงหนึ่งของพระพุทธศาสนา หรือศาสนาใด เพราะการฝึกมีการขอบารมีขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ให้ช่วยได้เห็นดวงแก้ว คือ นิพพาน หรือเห็นนรก ก็ได้เห็นจริง ๆ*

ต. เรื่องเกี่ยวกับมโนมยิทธิ ตามหลักธรรมะท่านก็มี แต่มโนมยิทธิที่ฝึกกันอยู่ในปัจจุบันนี้ จะเป็นมโนมยิทธิที่ถูกต้องตามหลักเกณฑ์หรือไม่นั้นอาตมาไม่ขอวินิจฉัย แต่การกระทำที่ได้พิสูจน์มาแล้ว สิ่งที่สามารถจะทำให้เห็น

นรกเห็นสวรรค์ได้ มีอยู่หลายทาง ทางหนึ่งเกิดจากการสะกดจิต พวกฝรั่งเขาใช้วิชาสะกดจิต คือ มีอาการกล่อมให้ผู้ถูกสะกดจิตนั้นมีอาการนอนหลับ ในเมื่อหลับลงไปแล้วก็จะใช้ผู้ที่ถูกสะกดนั้น ไปดูอะไรที่ไหนก็ได้ทั้งนั้น อันนี้เป็นแบบสะกดจิตฝรั่งโดยย่อ แต่สำหรับการบริกรรมภาวนาอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ภาวนาหัวใจธาตุ ๔ นะมะพะธะ หรือภาวนาคาถาพระเจ้าเปิดโลก หรือแม้แต่จะภาวนา พุทโธ อย่างที่เรา ๆ ภาวนากัน ถ้าหากมีท่านผู้ใดผู้หนึ่งคอยกล่าวนำ เมื่อจิตของท่านผู้ภาวนานั้นมีอาการสงบเคลิ้มลงไป ผู้กล่าวนำนั้นว่าจงไป ดูนรก ดูสวรรค์ ไปทางโน้น ไปทางนี้ พบเห็นอะไรแล้วตามเขาไปให้เขาบอกหนทางไป หรือให้เขาพาไป แล้วจิตของผู้ที่ภาวนานั้นจะเห็นนรกเห็นสวรรค์ได้ อันนี้ **เข้าใจว่าเป็นอุบายอันหนึ่ง สำหรับผู้ฉลาดในการสอนธรรมะ** แต่ได้ทราบว่า ท่านผู้นั้นอ้างว่าเป็นมโนมยิทธิ แต่เรื่องนี้จะให้ไปดูนรกดูสวรรค์ได้

ซึ่งในสมัยปัจจุบันนี้ ส่วนมากมีความเห็นว่านรกไม่มี สวรรค์ไม่มี แต่ถ้าผู้ใดสามารถทำคนให้ไปดูนรก ดูสวรรค์ จะด้วยกลอุบายวิธีใดก็ตาม ก็เข้าใจว่าพอที่จะเป็นแนวทางโน้มน้าวจิตใจให้เขาเชื่อในหลักธรรมะ ในข้อที่นรกมี สวรรค์มี ได้บ้าง

อีกอย่างหนึ่ง คนที่สามารถภาวนาไปดูนรกได้ เมื่อไปเห็นความทุกข์ทรมานในนรกที่สัตว์กำลังตกนรกอยู่นั้น มีความทุกข์ทรมานเพียงใด เท่าไหน เขาอาจจะไปถามว่าทำบาปกรรมอะไร จึงได้มาตกนรกอย่างนี้ ในเมื่อได้ทราบผลของกรรมแล้ว เขาอาจจะไม่กล้าทำกรรมอันเป็นบาปความชั่วขึ้นมาก็ได้

ผู้ที่ไปเห็นสวรรค์ ไปติดในสมบัติของสวรรค์ หรือความงามของเทวดา แล้วอยากได้สมบัติอันเป็นสวรรค์ ก็อาจจะมาทำบุญกุศลทานยิ่งขึ้นก็ได้ **รวมความแล้วเป็นอุบายสอนคนให้เข้าสู่ศีลธรรม** แขนงหนึ่งเหมือนกัน ส่วนจะเป็นมโนมยิทธิ หรือประการใดนั้น ขอฝากท่านผู้ฟังทั้งหลายช่วยกันพิจารณาอีกต่อไป

ถ. *ปัญหาที่ว่านิมิต กับ ความรู้แจ้งเห็นจริง ต่างกันอย่างไร*

ต. นิมิตแปลว่า เครื่องหมาย ถ้าผู้บริกรรมคาถา พุทโธ จิตอยู่ติดกับพุทโธจนเหนียวแน่น คือ จิตเอาพุทโธเป็นนิมิตเรียกว่า บริกรรมนิมิต ทีนี้นิมิตตามความเข้าใจของผู้ถามนี้ เข้าใจว่าคงจะหมายถึงนิมิตที่เราบริกรรมภาวนา หรือภาวนาอันใดก็ตามในเมื่อจิตมีลักษณะเคลิ้มๆ ลงไปแล้ว กระแสจิตส่งออกไปข้างนอก แล้วก็มีภาพต่างๆ เกิดขึ้นในความรู้สึก จะเป็นภาพคนภาพสัตว์ หรือภาพอะไรก็แล้วแต่ เรียกว่า นิมิต ส่วนความรู้แจ้งนั้น ความรู้แจ้งเห็นจริง **อย่าเข้าใจว่าจิตสงบลงแล้ว มีแสงสว่างเป็นความรู้แจ้ง เห็นจริง** ขอให้กำหนดอย่างนี้ดีกว่า ง่ายดี สมมติว่า ท่านมีความสงสัยอยู่ว่า สมาธิ คืออะไร และสมาธิมีลักษณะเป็นอย่างไร ในเมื่อท่านสามารถ ทำจิตให้สงบนิ่งลงเป็นสมาธิได้แล้ว ท่านก็รู้สึกว่าจิตของท่าน สงบนิ่งเป็นสมาธิ แต่องค์ประกอบของการที่จิตเป็นสมาธิอย่างแท้จริงนั้น จิตจะต้องนิ่ง และมีความสว่างเป็นเครื่องหมาย ทีนี้เมื่อจิตของท่านสงบนิ่งลงไปแล้ว ท่านก็เห็นจริงว่า สมาธิคืออะไร จิตเป็นสมาธิ คืออะไร อันนี้เรียกว่า ความรู้แจ้งเห็นจริง คือว่าจิตเป็นสมาธิ แล้วก็รู้ว่าสมาธิ คืออย่างนี้ เรียกว่า ความรู้แจ้งเห็นจริง กำหนดเอาง่ายๆ อย่างนี้ดีกว่า

ถ. *เมื่อจิตถึงอัปปนาแล้ว ตัวรูปขันธ์จะเคลื่อนไหวได้ หรือไม่*

ต. ตามปรากฏการณ์ที่ปรากฏผ่านมา รูปขันธ์คือรูปนั้น มันไม่ปรากฏแล้ว จึงไม่สามารถทราบว่ามันเคลื่อนไหว หรือไม่เคลื่อนไหว เพราะในขณะนั้น รูปขันธ์คือร่างกาย มันหายหมดแล้ว ยังเหลือแต่จิตตัวรู้ กับสิ่งที่รู้อย่างละเอียดที่ผ่านเข้ามา ไม่มีตน ไม่มีตัว อันนี้ถ้าใครภาวนาถึงขั้นนี้ได้แล้ว ก็โปรดสังเกตพิจารณาดูภูมิจิตของตัวเอง แล้วจะรู้จริง เห็นจริงไปเอง ผู้ที่ภาวนาถึงขั้นนี้แล้ว น่าอนุโมทนา ใกล้จะสำเร็จแล้ว เร่งๆ เข้า

ถ. *พระอริยะเมื่อนอนหลับ ยังฝันอยู่เหมือนคนธรรมดา หรือไม่ หรือเป็นนิมิตทุกครั้งไป*

ฅ. การฝัน เรียกว่า สุบินนิมิต ถ้าคนธรรมดาฝันก็เรียกว่า สุบินนิมิต ถ้าพระอริยะฝันเรียกว่า นิมิต การฝันของพระอริยะนั้น **ไม่เหมือนคนธรรมดา** สามัญ พระอริยะในเมื่อท่านนอนท่านหลับแต่กาย แต่ส่วนจิตไม่ได้หลับ อย่างบางท่านอาจจะผ่านการเป็นเช่นนั้นมาแล้ว ในเมื่อพูดถึงการหลับอาตมาก็จะขอเพิ่มเติมอีกสักหน่อย การภาวนาในเบื้องต้น เช่น เราภาวนาพุทโธ ๆ ๆ เป็นต้น ก่อนที่จิตจะเกิดความสงบลงไปคือ การนอนหลับ เพราะมันมีอาการเคลิ้มเหมือนกับจะนอนหลับ ในเมื่อเคลิ้มแล้วก็มีอาการวูบลงไป พอวูบลงไป หยุดวูบจิตนิ่ง ในเมื่อจิตนิ่ง ถ้านิ่งแล้วมืดไปไม่รู้เรื่อง อันนั้นเป็นการนอนหลับธรรมดา แต่ถ้าวูบลงไปแล้ว จิตนิ่งเกิดสว่างขึ้นมา อันนั้นจิตเป็นสมาธิ

เพราะฉะนั้น ผู้ภาวนาถ้าหากกำหนดจิตดูลมหายใจ หรือบริกรรมภาวนาอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ ความหลับจะช่วยให้จิตเป็นสมาธิได้ อย่างบางท่านพอนั่งสมาธิบริกรรมภาวนาไปแล้วมันเกิดง่วง เลยไปเข้าใจว่าตัวเองจะนอนหลับเลยหยุดเสีย แต่ความจริงนั้นควรจะทำอย่างนี้ ในเมื่อบริกรรมภาวนาไป ถ้ามันเกิดง่วงเหมือนอย่างจะนอนหลับ ก็ปล่อยให้มันหลับไปเลย มันจะหลับจริงๆ เหมือนอย่างนอนหลับก็ให้มันหลับไป ในเมื่อมันผ่านความหลับอย่างธรรมดาหลาย ๆ ครั้งเข้า เพราะอาศัยการบริกรรมภาวนา เมื่อหลับลงไปแล้วสมาธิมันจะเกิดเอง ไม่ต้องกลัว ปล่อยให้หลับลงไป

เมื่อหลับลงไปแล้ว ถ้าหากว่าจิตของผู้หลับนั้น แม้แต่จะหลับเวลานั่งก็ตาม หลับเวลานอนก็ตาม ถ้าหลับลงไปแล้วจิตมันมีอาการเคลิ้ม ๆ แล้วก็สว่าง ส่งกระแสออกไปข้างนอกมันจะเกิดนิมิตต่าง ๆ ขึ้นมา นิมิตอันนั้นคือความฝัน ทีนี้อย่างพระอริยะเมื่อท่านนอนหลับแล้ว ท่านก็ยังฝันเหมือนกัน แต่ความฝันของพระอริยะนั้นคือ นิมิต แล้วท่านจะไม่ได้ฝันอย่างที่เรียกว่าหาจุดหมายปลายทางไม่ได้ เหมือนอย่างคนสามัญธรรมดา ท่านฝันเป็นเรื่องเป็นราวเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่ท่านรู้ ท่านเห็น หรือบางทีอาจจะเกิด นิมิต ขึ้นมาพรุ่งนี้จะมีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้น เป็นต้น อันนี้เรียกว่า นิมิต

ถ. *เมื่อปฏิบัติธรรมแล้วไม่สนใจต่อชาติบ้านเมือง และเพื่อนร่วมชาตินั้น ถูกต้องหรือไม่*

ต. ไม่ถูก แผ่นดินคือสมบัติของเรา คนในประเทศชาติของเรา คือสมบัติของแผ่นดิน สมบัติของเรา ความรัก ความเมตตาปรานีต่าง ๆ จะเกิดขึ้น เมื่อก่อนนี้เราว่า เรารักกัน แต่เมื่อเรามาภาวนา มีสมาธิ มีสติปัญญารู้จริงเห็นจริงบ้าง ความรู้สึกอันนั้นมันจะเปลี่ยนไปทันที **ความรักที่เจือปนด้วยราคะ โทสะ โมหะ อะไรนั้น มันกลับหายไป ยังเหลือแต่ความรัก ที่ประกอบไปด้วยความเมตตา ปรานี เราสามารถที่จะทำดีกับคนที่ทำดีได้ทุกคน** นี่ความรู้สึกของนักภาวนาจะต้องเป็นอย่างนี้ และจะมองทุกสิ่งทุกอย่างด้วยความสนใจ เห็นว่าโลกนี้ไม่ใช่โลกที่น่าเบื่อ เป็นโลกที่น่าศึกษาให้รู้ข้อเท็จจริง เป็นโลกที่จะรีบเร่งทำคุณความดีให้มากยิ่งขึ้น อันนี้คือวิถีชีวิตของนักภาวนาที่มีความเห็นที่ถูกต้อง เพราะฉะนั้น ความรู้ธรรม เห็นธรรมนี้ ก็หมายถึงว่า รู้สภาพความเป็นจริงของจิต คือความรู้สึกของเราว่า มันเป็นอย่างไร ในเมื่อจิตของเราอยู่ว่าง ๆ ไม่มีความรู้สึกนึกคิดอะไรนี้มันเป็นอย่างไร ในเมื่อมันรับรู้อารมณ์แล้ว มีอะไรเกิดขึ้น ความยินดี และความยินร้าย แล้วจิตของเราผูกพัน ยึดเหนี่ยวในอารมณ์ อันนั้นหรือไม่ ถ้าหากว่าจิตของเราไม่ยึดเหนี่ยวในอารมณ์นั้น ๆ มีอาการคล้าย ๆ กับว่า ทำท่าทีไม่สนใจกับสิ่งนั้น ๆ แต่ไม่ใช่ว่าเป็นชนิดที่วางเฉยไม่เอาไหน ถ้าวางเฉยชนิดที่ว่าทอดทิ้ง ไม่เอาไหนนี้ ไม่ถูกต้องแน่

คำว่า วางเฉย ไปตามหลักของสมาธิ ที่เรียกว่า เอกัคคตา กับอุเบกขา นั้น ไม่ใช่เฉยอย่างไม่เอาไหน เฉยอย่างไม่รู้ ไม่ชี้ ไม่ถูก เฉยแต่ว่ามีความสนใจรู้ซึ้งอยู่ในสิ่งที่ได้พบเห็น ในเมื่อต้องการจะพูด จะคิดอะไรมันจะเป็นเรื่องเป็นราวรู้จริง เห็นจริงขึ้นมาทันที อันนี้คือลักษณะของภูมิจิตภูมิใจของนักปฏิบัติภาวนาที่ถูกต้อง ถ้าหากว่าภาวนาเป็นแล้ว เข้าสมาธิ หลับหูหลับตา ไม่มองดูโลกภายนอก อันนั้นภาวนาแล้วมันจะทำให้โลกเสื่อม พระ-พุทธเจ้าเห็นว่าไม่ถูกต้องแน่ ถ้าพระพุทธเจ้าเห็นว่า การทำสมาธิแล้วต้องสลัดทิ้งโลกทั้งหมดนี้ พระองค์คงไม่เสียสละความทุกข์ยาก ลำบาก เหน็ดเหนื่อย

ส่วนพระองค์ มาแสดงธรรมเพื่อโปรดพวกเรา คำสอนก็คงไม่มีเหลือค้างอยู่ในโลกแล้ว

เพราะฉะนั้น พระคุณอันยิ่งใหญ่ของพระพุทธเจ้า คือ ประการที่ ๑ พระปัญญาคุณ ความรู้อริยสัจจธรรมทั้ง ๔ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ตามเป็นจริง ประการที่ ๒ พระบริสุทธิคุณ กาย วาจา ใจ ของพระองค์สะอาดบริสุทธิ์ ประการสุดท้าย พระมหากรุณาธิคุณ ทรงสละความทุกข์ยาก ลำบากเหน็ดเหนื่อยส่วนพระองค์ แสดงธรรมโปรดเวไนยสัตว์

ถ้าหากว่า สัตว์ที่ปรากฏในข่ายพระญาณของพระองค์ ที่ควรรับพระธรรมเทศนาจะใกล้หรือไกลแสนไกล ก็เสด็จไปโปรด ทีนี้ถ้าหากว่า พระพุทธเจ้าสำเร็จแล้วไม่เอาไหน พระองค์ก็ไม่มีคุณสมบัติ ให้เราได้ศึกษาเล่าเรียน หรือได้พรรณนาคุณของพระองค์ มาเท่าทุกวันนี้ เพราะฉะนั้นสมาธิอันใดที่เราทำแล้ว มันเบื่อโลก เบื่อสังคม เบื่อทุกสิ่งทุกอย่างนี้ไม่ถูกแน่ ถ้าสมาธิที่เราทำแล้ว นี้มันเอาสังคม หรือเอาเรื่องของโลกนี้ มาเป็นเครื่องรู้มาเป็นเครื่องระลึก แล้วพยายามทำประโยชน์ให้มาก ๆ นี้ เป็นสมาธิที่ถูกต้องธรรมะตามหลักคำสอนที่เรียกว่า สภาวธรรมนั้น มันแบ่งออกเป็น ๒ ขั้นตอน เวลาเราทำสมาธิให้จิตสงบ จนกระทั่งว่ากายไม่มีเหลือปรากฏในความรู้สึก ในขณะนั้นถ้าเราจะรู้ธรรม เห็นธรรม มันก็มีแต่เพียงปรากฏการณ์เกิดขึ้นภายในจิตเท่านั้น แต่ว่าสิ่งที่ปรากฏขึ้นนั้นเป็นอะไร จิตมันไม่เรียก เพราะธรรมที่ปรากฏในขณะนั้น มันเป็นส่วนโลกุตตรธรรม อยู่เหนือโลก มันเป็นเพียงความรู้ของท่านผู้บำเพ็ญจิตเฉพาะผู้เดียวเท่านั้น คนอื่นรู้ด้วยไม่ได้ และธรรมที่ปรากฏในขณะนั้นมีแต่อนัตตา และกฎธรรมชาติของความเป็นจริง อัตตา ตัวตน ผู้หญิงผู้ชาย หรือเพศอะไร ไม่มีทั้งนั้น มีแต่ความเป็นกลางล้วน ๆ แต่นักภาวนาเมื่อถอนจิตลงมาสัมผัสกับความเป็นอยู่ของโลก อย่างธรรมดา ๆ นี้ หรือในสังคมที่เราเป็นอยู่ในปัจจุบันนี้ อัตตา ตัวตน มันจะปรากฏขึ้นในความรู้สึกเพราะโลกียธรรม มันมีสมมติบัญญัติ ผู้หญิง ผู้ชาย จะมีปรากฏขึ้น ดี ชั่วปรากฏขึ้น ของเรา ของเขา ปรากฏขึ้น พวกเรา พวกเขา ปรากฏขึ้นตาม

วิสัยของสังคม พระพุทธเจ้าแม้ว่าภูมิจิตของพระองค์จะอยู่เหนือโลก แต่พระองค์ก็ยอมรับ ความเป็นไปโดยธรรมชาติของสังคม

ภาษาธรรมะ ที่เราพูดกันอยู่เดี๋ยวนี้ เป็นภาษาของโลก แต่เมื่อพระพุทธเจ้ารู้ ความเป็นพระพุทธเจ้านั้น สิ่งนั้นอยู่เหนือโลก เป็นภาษาของพระพุทธเจ้าเพียงพระองค์เดียว แต่เมื่อพระองค์รู้แล้ว พระองค์จะเอาธรรมะที่รู้มาแสดงในคนฟัง ก็ต้องเอาธรรมะที่รู้ มาบัญญัติตามภาษาของโลก สิ่งนี้โลกเขาเรียกว่าอะไร อันนี้โลกเขาเรียกว่า สติ อันนี้โลกเขาเรียกว่า สมาธิ อันนี้โลกเขาเรียกว่า ปัญญา อันนี้โลกเขาเรียกว่า โพชฌงค์ หรือว่าอะไรก็แล้วแต่ตามคำภีร์ที่ท่านจารึกเอาไว้ อันนั้นเป็นภาษาที่มาบัญญัติเอาใหม่ เพื่อจะคุยกับชาวโลกให้รู้เรื่องกันเท่านั้นเอง

การศึกษาธรรมะนั้น เราต้องเข้าใจกันอย่างนี้ ส่วนที่เป็นอัตตา มีตัวมีตน คือโลกียธรรม ส่วนที่เป็นอนัตตา คือ โลกุตตรธรรม ที่อยู่เหนือโลก ไม่มีสมมติบัญญัติ แม้พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวของเรา ก็ทรงรับสั่งถามว่า ธรรมะที่เกิดกับจิตผู้ปฏิบัติ แม้ผู้ปฏิบัติไม่รู้จักชื่อ ธรรมะนั้นจะถือเป็นการใช้ได้ไหม อันนี้ก็แสดงว่า พระทัยของพระองค์ได้สัมผัสกับธรรมะส่วนละเอียดแล้ว พระดำรัสถามประโยคนี้ ถ้าหากว่าผู้ภูมิจิต ภูมิธรรม ที่ยังไม่เคยสัมผัสจะไม่มีปัญญาตอบได้เลย เพราะมันเป็นคำถามที่จะไม่ค่อยมีใครถามบ่อยนัก และเท่าที่อาตมาได้ศึกษา และได้ปฏิบัติธรรมมา แล้วก็สอนธรรมให้บรรดาญาติโยมทั้งหลายมา ก็เพิ่งมีพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวพระองค์เดียวเท่านั้นที่รับสั่งถามปัญหาข้อที่ว่านี้ โดยธรรมชาติของจิตที่บรรลุถึงธรรมขั้นละเอียดกันจริง ๆ ที่อยู่เหนือสมมติบัญญัตินั้น ย่อมไม่มีชื่อที่จะเรียกว่าอะไรทั้งสิ้น เรามีหลักฐานที่จะพึงยืนยันในปฐมเทศนา คือ ธรรมจักกัปปวัตตนสูตรเท่านั้น ก็เป็นหลักฐานเพียงพอ ยงฺกิญฺจิ สมุทยธมฺมํ สพฺพนฺตํ นิโรธธมฺมนฺติ สิ่งใดสิ่งหนึ่ง เกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นดับไปเป็นธรรนดา ทำไมจึงว่าอย่างนั้น เพราะไม่รู้จักชื่อนั่นเอง อันนี้คือหลักฐาน

การสอนธรรมะของพระพุทธเจ้า เทศน์ ๓ กัณฑ์ ธรรมจักกัปปวัตตน-สูตร เป็นอุบายปลูกฝังจิตใจ และความรู้สึกของผู้ฟัง ให้หยั่งซึ้งถึงแก่นแห่งคุณธรรม เพียงแต่เกิดความเลื่อมใสยิ่งแห่งคุณธรรมเท่านั้น ทีนี้ อนัตต-ลักขณสูตร สอนให้รู้จัก อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อันนี้สอนให้รู้จักสภาพความเป็นจริงของกิเลสและอารมณ์ อาทิตตปริยายสูตร สอนให้รู้จักโทษของกิเลส ราคัคคิ โทสัคคิ โมหัคคิ ไฟคือราคะ ไฟคือโทสะ ไฟคือโมหะ ไฟ ๓ กองนี้เกิดจากอะไร เกิดจากตาได้เห็นรูป เกิดความยินดี เรียกว่า ราคะ เกิดความยินร้าย เรียกว่า โทสะ หลง เรียกว่า โมหะ อันนี้เป็นอุบาย สอนให้ผู้ฟังรู้จักคุณและโทษของกิเลส อนัตตลักขณสูตร สอนให้รู้จักความเป็นจริงของสภาวธรรม ย่อมมีความเปลี่ยนแปลงคือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

เราจะศึกษาธรรมะ เพื่อปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ สนใจในพระสูตร ๓ สูตรนี้พอแล้ว

ถ. *ที่จริง ทางราชการควรจะให้โอกาสข้าราชการเพิ่มการปฏิบัติธรรม คือมีโอกาสลาราชการสัก ๑–๒ ปี ไปปฏิบัติจริงๆ จนได้ผล ระยะหนึ่งแล้ว จึงค่อยกลับมาช่วยสังคม หลวงพ่อจะเห็นด้วยไหม*

ต. อันนี้ไม่เห็นด้วย เอาอย่างนี้ดีกว่า เราอยู่ในสังคม ก็เอาสังคมนั้นแหละเป็นอารมณ์ของกรรมฐาน ถ้าเราจะพิจารณาสังคมในแง่ของพระไตร-ลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เราก็มีสิ่งที่จะพิจารณากันได้ตลอด แม้แต่เพื่อนฝูงในสังคมของเรา แสดงกิริยามารยาท คำพูดคำจาต่างๆ อะไรออกมาคนละรูปแบบซึ่งไม่ตรงกัน จนกระทั่งนิสัยใจคอที่แสดงออก มันก็เป็นการเปลี่ยนแปลง การเปลี่ยนแปลงก็คือ อนิจจัง ไม่เที่ยง บางสิ่งบางอย่างเราทำอะไรไม่สมประสงค์ มันก็เป็นลักษณะของความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาเหมือนกัน เรากำหนดเอาสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมทั้งหลายนี้ เป็นอารมณ์ของกรรมฐาน ให้มันรู้เท่าทันเหตุการณ์ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ มันมีแต่ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา หรือทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้มีการปรากฏขึ้น ทรงตัวอยู่ชั่วขณะหนึ่ง ในที่สุดก็สลายตัว แม้แต่ตัวเราเอง เจริญมาแล้ว

จนกระทั่งแก่เฒ่าชราแล้วก็ในที่สุดมันก็ต้องสลายตัว คือตายไป กำหนดเอาสิ่งเหล่านั้นเป็นอารมณ์ของกรรมฐาน อย่าไปถึงกับทิ้งการทิ้งงานเลย

ถ. *ขอให้หลวงพ่อช่วยอธิบายเรื่อง การปลงอายุสังขารของพระอริยเจ้า*

ต. พระอริยเจ้าทรงปลงอายุสังขารของท่าน ตั้งแต่ก่อนที่ท่านยังไม่สำเร็จเป็นพระอริยเจ้า คือ ท่านปลงหมดแล้ว ปลงก็คือ ปล่อยวาง ๆ ความถือว่ากายทั้งสิ้น เป็นตัวเป็นตน สภาวธรรมทั้งหลายเป็นตัวเป็นตน อะไรทำนองนี้ แต่การปลงอายุสังขารของพระอริยเจ้าตามคำถามนี้ หมายถึงการที่พระอริยเจ้า กำหนดพิจารณาดูความสิ้นแห่งอายุขัยของท่าน ว่าท่านจะมีชีวิตไปถึงวันไหน เวลาไหน แล้วท่านก็จะประกาศออกมาว่า เราจะถึงกำหนดเวลาที่จะสิ้นแล้ว บางทีบางท่านอาจจะบอกว่า วันนั้น เวลาเท่านั้น เราก็จะไปแล้ว อะไรทำนองนี้ อย่างมีเพื่อนสหธรรมิกรุ่นอาจารย์ท่านหนึ่ง เมื่อก่อนนี้เคยบวชเป็นสามเณรอยู่ที่วัดสระปทุม ชื่อสามเณรประมัย เวลาท่านจะสิ้นใจท่านบอกว่า ให้คอยดูเข็มนาฬิกานะ ถ้าเข็มนาฬิกามาถึงเลขตัวนี้ ผมจะไปแล้ว เพื่อนฝูงก็นั่งจ้องคอยสังเกตดูอยู่ พอเข็มนาฬิกาเดินไปถึงเลขตัวนี้ เณรประมัยก็ขาดใจพอดี อันนี้คือลักษณะการปลงอายุสังขาร คือกำหนดเวลาตายนั่นเอง

ถ. *ในการพูดความจริง แต่เป็นเรื่องการประพฤติไม่ดีของผู้อื่นโดยกล่าวลับหลัง ถือว่าเป็นทุพวาจา หรือไม่*

ต. อันนี้ได้ในคำว่า ปิสุณวาจา คือ พูดส่อเสียดยุยง เราพูดความจริงแต่ทำให้คนอื่นเข้าใจผิดและแตกสามัคคีกัน ถือว่าเป็นวจีทุจริต แม้จะเป็นความจริงก็ตาม ความจริงบางอย่าง ถ้าเราพิจารณาแล้ว ไม่ควรพูดก็อย่าพูด ถ้าพูดไปแล้วจะทำให้เขาทะเลาะกัน เป็นวจีทุจริต เป็นการส่อเสียดยุยง.

ขอขอบพระคุณ

นับตั้งแต่ พลอากาศโท สวน สุขเสริม ได้ล้มป่วยลงด้วยโรคเบาหวานและไตวายเรื้อรังเป็นเวลาปีเศษ คณะกรรมการและสมาชิกจากราชตฤณมัยสมาคมฯ ได้เอื้ออารีมาเยี่ยมเยียนไต่ถามทุกข์สุขอย่างเสมอมา จนกระทั่ง พลอากาศโท สวน สุขเสริม ได้ถึงแก่อนิจกรรมลง เมื่อวันที่ 13 เมษายน พ.ศ. 2527 และในโอกาสที่จะได้รับพระราชทานเพลิงศพ ราชตฤณมัยสมาคมก็ยังได้มีศรัทธาจัดพิมพ์หนังสือธรรมปฏิบัติและตอบปัญหาการปฏิบัติธรรม ของพระชินวงศาจารย์ (หลวงพ่อพุธ ฐานิโย) แห่งวัดป่าสาลวัน อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา เพื่อเป็นอนุสรณ์ให้รำลึกถึงพลอากาศโท สวน สุขเสริม ผู้จากไป

ดิฉันใคร่ขออนุโมทนาในกุศลเจตนาของท่านทั้งหลายและเชื่อว่า ถ้า พลอากาศโท สวน สุขเสริม ได้หยั่งทราบโดยญาณวิถีใด ๆ ก็คงจะชื่นชมโสมนัสและอนุโมทนาในกุศลเจตนาของท่านในกาลนี้เป็นอย่างยิ่งเช่นเดียวกัน

คุณหญิงสมศรี สุขเสริม



ปก: ยรรยง โอฬาระชิน

พิมพ์ที่ หอรัตนชัยการพิมพ์ 33/28 ซอยวิทยาลัยครูเพชรบุรี ถ.เพชรบุรี กรุงเทพฯ โทร. 282-9681-2